身も心もゆるめる
おうち整体

片山洋次郎

PHP

CamScannerでスキャン

はじめに

◆ゆるむから、元気が生まれる

何ごとも効率よく、無駄をなくし、集中してスピードを上げて、というのが今の社会の考え方の基本になっています。効率よく、無駄をなくしてゆくことは理屈の上では良いことだし、結果として余裕ある生活が生まれるはずだったのですが……生活実感としてはどうでしょう。むしろ、より余裕がなくなる方向に向かっているように思えるというのが実感ではないでしょうか。

生活の中でいつも何かに追われているような気がする、実際に目の前にやるこ

とがなくても何か落ち着かないということが多い。そういう緊張感がいつもなんとなく身にまとわりついているのです。

意味のあること、価値のあることをしたいという思いも人間的側面ですし、それによって生きる元気が生まれるということがあります。それはそれとしても、そういうことばかりが強調され過ぎてきたのではないでしょうか。

集中する、意味のあることをするということを裏で支えるのは、実はゆるむこと、なんでもないときを過ごすことです。

よく集中するためには質の良い休みが必要なのです。

集中とリラックス、活動と眠りは表裏(ひょうり)一体になっているということです。

昔から職人さんは午前中に一服、昼にひと休み、午後にまた一服というのがリズムですね。のべつ働くよりも休みを入れたほうがよく集中できるという経験知なのです。よく休んでよく集中し、よく集中するからさらに気持ちよく休めるというのが理想です。

よく休むことも、よく集中することも、その要になるのは深い呼吸です。

日常的な感覚でいえば、「落ち着く」ということが深い呼吸の気分的表れです。気を落ち着ける、ひと息つく、一服する、お茶をいれる、生活の中ではいろいろな方法で無意識のうちに深い呼吸をとりもどそうとしています。あくびをしたり伸びをしたりするのも、同様にリラックスして呼吸を落ち着ける効果があります。

私の「整体キャリア」も、もう40年を超えました。始めた当初は「カラダの歪みを正すのが整体」という刷り込みがありました。経験を重ねて分かったのは、身体（からだ）は矯正されてバランスがとれるのではなく、わずかなキッカケで能動的に自らバランスを組み替えていくということでした。何気ないタッチ、ホッとするひと息で身体はスッとリセットされるのです。

この本は、そうした経験を踏まえ、整体の経験がない人にも分かりやすく読めて、教室に通わなくても自分で好きなときに身体をゆるめることができる一冊になっています。

余裕そのものが知らない間に失われている今日の生活環境の中で、深い呼吸を

とりもどすために身体の緊張をゆるめ、身心のリラックスの質を良くしていくこと。

お茶の一服と同じように、全身で味わう一服――それがここでいう整体です。

◆身体リセットのタイミングをつかむ

何が一番幸せかといえば、突き詰めるところ身体が気持ちいいということではないでしょうか。女性は男性よりも、気持ちよさに対する感受性が豊かだと思います。それは、とてもいいことだと思うのです。それが、男性よりも約6年も長い平均寿命につながっているのではないかと考えたくなります。

順調で体調・気分が安定しているとはどういうことか、ちょっと考えてみましょう。

それは、ただ同じ状態が続いているように見えますが、そうではありません。

生きているということは、一時として同じ状態に止まっていることはありませ

ん。

何ごとがなくても成長し、老化していく。ひと月ごとの生理のリズムがある。季節の変化、環境の変化に適応するようにバランスを変えていく。日々刻々、変化しているわけです。60兆個もあるといわれている細胞が「一つの生態系＝一つの身体」として常に良いバランスをとり続けているということは、それ自体奇跡ですらあります。

つまり、**身体が全体として良く機能しているということが〝気持ちいい〟という状態であるとともに、良い状態を保つためには常に変化し続けているということです。**

このことを整体的に見ると、どうなるでしょう。

たとえば、生理（月経）があるということは、女性にとってわずらわしいし、不調のもとにもなります。その一方で、生理の間は骨盤を中心として身体がゆるむことで、身心のバランスをリセットするチャンスでもあります。同じように、身体が完全にゆるんでリセットされるのが出産といえます。

また、男性とくらべて女性のほうが気持ちよさに敏感ですが、そのぶん身体の変調にも敏感です。頭痛、肩凝り、腹痛なども多く見られます。

例えば月経周期にともなって骨盤は広がったり縮んだり、リズムをもって動きます。骨盤を中心に能動的にバランスを組み替えています。生理の前には骨盤の右側から広がり、左側が広がり始めると生理になります。骨盤の動きがスムーズなら快調です。動きが途中で停滞すると、頭痛や便秘、むくみやイライラなどの気分の不安定といった症状が生まれます。生理前は骨盤の左右のバランスの差が大きく、各症状が出やすいのです。月経前症候群（PMS）とも呼ばれるようになりました。

これらの症状は、それぞれ身体のバランスをリセットしようとする動きでもあります。

整体では、このようなさまざまな症状を身心のバランスを立て直すきっかけに変えてゆこうと考えます。

CamScannerでスキャン

◆整体で気持ちよさをとりもどす

生きているということは、生理のリズムや、生活のリズム、環境の変化に応じて次々にバランスを組み替えているということ。**何らかの不調や症状があるということは、「組み換え」の動きが停滞しているという身体の訴え、次のステップへの要求なのです。**

「組み換え」を邪魔するのは、身体の局部的な緊張です。これをちょっとだけゆるめれば、停滞が解かれて気分が良くなるわけです。

例えば伸びやあくび、腕組みや頬杖も、身体をゆるめるための「本能的整体」といえます。

これを少しだけ積極的にすることが整体のメソッドになるわけです。

常に変化しながらも、身体が気持ちよく機能することのキモは、前述したように「呼吸が十分深い＝ゆったりとしている」ということです。呼吸が深くできる

CamScannerでスキャン

ためには身体に余計な緊張がないほうがいい。深い呼吸ができていれば、いろいろなことに対応しながら、柔らかくなめらかに動ける状態が維持できるということです。

ただ、現実的には自然環境にしろ社会環境にしろ、身体にやさしくないことがいろいろあるわけで、身体の緊張がとれず呼吸は浅くゆとりがないということになってしまいがちです。

そのような状況で、生活の中に自分で身体をゆるめて呼吸を深くする時間をもつこと――。

整体とは、私たちがほんとうの気持ちよさをとりもどすための技術です。

各章で、自分でできる簡単整体メソッドを豊富に挙げました。気になるものからぜひ試してみてください。

片山洋次郎

もくじ

はじめに …… 002
◆ゆるむから、元気が生まれる …… 002
◆身体リセットのタイミングをつかむ …… 005
◆整体で気持ちよさをとりもどす …… 008

1章　基本の身体のゆるめ方

◆気持ちいいこと＝身体にいいこと＝ゆるむこと …… 021
◆呼吸の深い～い話 …… 024

◆凝りや痛みはどうして生じる？ …… 026
◆おうち整体のメソッド①「気を通す」――リラックスの波を広げる …… 029
◆おうち整体のメソッド②「脱ストレッチ」――上手に力を抜く技術 …… 032
◆おうち整体のメソッド③「微妙運動」――なめらかに動く腰をつくる …… 035

2章 身体のサイクルを気持ちよくまわす

◆呼吸という基礎サイクル …… 041
METHOD1 **伸びをする**（できれば自然にあくびもする） …… 044
◆1日のサイクルを気持ちよく …… 045
METHOD2 **額ちょっともち上げ法** …… 047
METHOD3 **脚上げ脱ストレッチ**（タテ上げ） …… 048

◆1カ月のサイクルを気持ちよく …… 050
METHOD4 脚上げ脱ストレッチ（ヨコ上げ・とくに左脚） …… 052
◆1年のサイクルを気持ちよく …… 055
METHOD5 血海に気を通す …… 058
METHOD6 足三里に気を通す …… 061

3章 ゆるみづらい身体から ゆるめやすい身体へ

◆ゆるみづらい胸＝気をゆるせない不安 …… 065
METHOD7 両手を合わせて胸をゆるめる …… 068
METHOD8 手首を重ねて胸をゆるめる …… 069
◆何も考えていない時間が大事 …… 070

CamScannerでスキャン

METHOD9 眼に気を通す …… 072
◆本当のリラックスを知る——骨盤底部のリラックス …… 073
METHOD10 「うん呼吸」＝骨盤底部を脱力 …… 076
METHOD11 骨盤の底で呼吸する …… 077
◆理想の状態は「何となく、気持ちいい」 …… 078
METHOD12 手足を投げ出す …… 082
METHOD13 カエルのポーズ …… 083

4章 眠りが良ければ自然と身体はゆるむ

◆眠りと腰の疲れの深い関係 …… 087
＊パターン1【腰椎1番】バンザイして寝るタイプの人 …… 090

◆頭、首をゆるめる……091
METHOD14 腰椎1番をゆるめる微妙運動……093
＊パターンII【腰椎2番】横向きに寝るタイプの人……094
◆みぞおちの周りをゆるめる……095
METHOD15 腰椎2番をゆるめる微妙運動……097
＊パターンIII【腰椎3番】途中で眼が覚めやすい、寝相の悪いタイプの人……098
◆身体のねじれをゆるめる……099
METHOD16 腰椎3番をゆるめる微妙運動……101
＊パターンIV【腰椎4番】丸まって寝る、うつ伏せ寝、大の字で寝るタイプの人……102
◆骨盤をゆるめる……103
METHOD17 腰椎4番をゆるめる微妙運動……105
＊パターンV【腰椎5番】ふとんを抱えて寝る、

座って眠いのに横になると眠れないタイプの人 …… 106
◆胸をゆるめる …… 107
METHOD18 腰椎5番をゆるめる微妙運動 …… 109

5章 身体同士が響き合ってゆるむ

◆空気を読まなければいけない人間関係 …… 113
METHOD19 腕組みのツボ …… 115
◆なぜか気が合う人、合わない人 …… 117
METHOD20 互いの身構えをほぐす位置関係 …… 120
◆人と人の間に起きるケミストリー＝相性 …… 121
◆身体の感性（体癖）を認め合う …… 128

CamScannerでスキャン

6章 ライフステージの中での身体のゆるめ方

◆幼児の身体――自然に「気が通る」……135
◆思春期の身体――心と身体が化学反応を起こす……139
METHOD21 「あがり」防止法……143
◆20〜30代の身体――生理、妊娠・出産という変動……144
METHOD22 腰椎4番と骨盤に弾力をつける……149
METHOD23 ひざを抱える＝骨盤を縮める……150
◆40〜50代の身体――更年期は骨盤のオーバーホール……151
METHOD24 脇腹を引き締める……155
METHOD25 内ももに気を通す……156

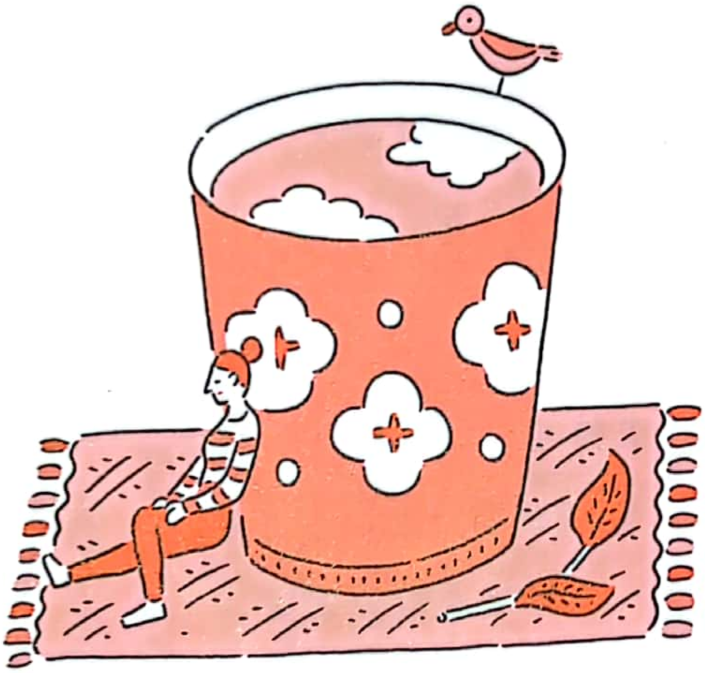
◆60代以上の身体——失うことで自由になる……157
METHOD26 足指の間を押す……162
METHOD27 脚をさする（ひざから下にそっと触れて気を通す）……163
体調から探す 整体メソッド……165

おわりに

おわりに……172
◆自分の手で元気をつかむために……172

CamScannerでスキャン

1章



基本の身体のゆるめ方

CamScannerでスキャン

自分で自分の身体をゆるめる

気持ちいいということは
呼吸が深いということ。
呼吸が深いとは
ほっとひと息つけること。
息と息のあいだがゆるむことです。
そのひと息で身体はゆるみ、
息づまった身体も息をふき返し、
身心はリセットされます。

CamScannerでスキャン

気持ちいいこと＝身体にいいこと＝ゆるむこと

気持ちよさとは、なんでしょう？

気持ちいいというのは、身体が滞りなくとても良く機能しているということです。うまくいっているから気持ちいいわけで、気分の悪くなることはなるべく避けて気持ちいいことをしようというのが、身体の基本的選択基準です。

「よく動くこと・集中すること」「食べること・排泄すること」「よくリラックスすること・眠ること」、すべての中に気持ちよさはあります。

身体は一時も止まらず動いている、息をしている。この動きが滞らないでなめらかであることが気持ちよさです。この刻々と変化しつつある身体の動き、変化の波に気持ちよく乗ってゆくために、一番大切なことはリラックスすることです。力が抜ける

ことです。たとえば運動でも、思い切り力をこめる（＝インパクト）直前には完全に力が抜けているのが理想です。よく眠れれば、よく活動できるように、力が完全に抜けることが次へのなめらかな変化（＝気持ちよさ）を生むのです。

そしてまた、緊張を解除してゆるんでゆくことそのものも気持ちいいのです。眠ることもそうだし、お茶を飲んだり、人と話したり、風呂に入ったりすることもゆるむことで気持ちいいわけですね。

一見、真っ直ぐな「正しい姿勢」でも、固まっていては気持ちよくありません。身体を固定的にとらえないで常に動きの中にあるものとして見ましょう。だから、無理に矯正しなくていいのです。身体の変わろうとしているのを、ちょっとだけ手伝えばいいということです。

したがって整体のキモも、動きを自由にする（＝ゆるめる）ということにあるわけです。固まって動きづらくなっているところをゆるめて動きやすくしてやればいいのです。

これから紹介するおうち整体には3つの柱があります。

CamScannerでスキャン

1　気を通す――リラックスの波を広げる
2　脱ストレッチ――上手に力を抜く技術
3　微妙運動――なめらかに動く腰をつくる

どれも自分で身体をほぐし、ゆるめるためのメソッドです。
うまくゆるむと身体の中は温かくなり、身体の表面は涼しく感じます。
呼吸は深くゆったりとして、自然に下腹に息が入る感じがします。
はじめは、この温かい感じ、涼しい感じ、呼吸の感じがつかめなくても、トータルとして気持ちいいと感じられればOKです。

呼吸の深い～い話

息の深さは、〝生き〟の良さそのものです。呼吸が深いことそのものが気持ちよく、生きている充実感もそこから湧いてきます。

そこで、深い呼吸とはどういうことなのか、もう少し掘り下げておきましょう。

集中の深さもリラックスの深さも、呼吸の深さ次第です。

まず、集中するということと呼吸の関係を見てみましょう。

静かに長く息を吐く。これが良い集中です。このとき息を止めてしまうと、無駄に興奮して空回り状態になってしまいます。よく「肩に力が入り過ぎている」といわれる状態は、実際に力が入り過ぎて身心がうまく働かない状態であるとともに、呼吸が詰まってしまっているのです。

CamScannerでスキャン

良い集中であれば余計な緊張がなく、呼吸の動きがずっとなめらかに続きます。息を吐き切って、そこからなめらかに息をすっと吸って、また長く吐く。途中で止まらないことが大切です。

集中時のもう一つの特徴は、息を吐いているときのほうが、息を吸っているときよりも力が入るということです。リラックス時には、逆に息を吸うときよりも吐くときのほうが、力は抜けやすくなります。つまり集中時とリラックス時では、呼吸と力の入り力の関係が逆になるわけです。

リラックスの深さは息を吐き切るということにかかっています。息を吐き切るということは、息を吐くと吸うの間に十分な〈間〉があるということです。この〈間〉で完全に脱力するのです。あるいは十分に脱力するだけの〈間〉があることがリラックスするということであり、深い呼吸であるということです。

この〈間〉の脱力の瞬間に身心はふっとバランスを変え、リセットされるのです。

整体とは、リラックス時の〈呼〉と〈吸〉の間を十分に広げ、身心が次のステップに移りやすくするための技術です。**リラックス時に十分ゆるむことで、息を長く安定して吐き切ることができるようになり、自然と集中時の呼吸も深くなるのです。**

凝りや痛みはどうして生じる？

「よく人から『肩が凝ってますねー』っていわれるんだけど、自分では凝っている感じがしない」という人がいます。かと思うと、実際にはそれほど凝っていないにもかかわらず、「肩が痛い、重い」と感じる人もいます。これは、どういう違いなのでしょうか？　すごく凝っている（筋肉が縮みっぱなしになっている）のに感じないという場合は、凝りの左右差が少ないのです。

痛みや凝りは、何かに集中していたり、がんばったりしているときには感じにくく、ちょっとほっとしたときなどに、感じやすくなるのです。それは、身体の左右が均等にゆるんでいかないために起こります。

がんばっているとき、私たちは身体をぎゅっと縮めて、左右をなるべく均一に緊張

させようとします。一方、身体がゆるもう、休もうと働いているときは、左右同じようにゆるまず、基本的に身体の右側からゆるみ始めます（左側のほうが縮みやすくゆるみにくい傾向があります）。そのために、身体の左右の緊張に差が生まれます。そこで初めて、凝りや痛みを感じ始めるのです。

そして、左右の落差が大きいほど痛みを感じやすくなります。バランスのわずかな違いで、症状的には右が痛いと感じる場合、左が痛いと感じる場合がありますが、単純に、痛みを感じる側が「悪い」というわけではありません。左右の差がある状態から、さらに左側がゆるんで、左右ともゆるみきれば、身体はリセットされ、弾力が回復し、身体は軽くなるのです。

つまり、痛みや凝りを感じ始めるタイミングとは、がんばっている最中や疲れのピークではなく、ピークを過ぎて力が抜け始めたときだということです。**痛みや凝りは、身体が自ら ゆるんで凝りをほぐし、疲れをとろうとする方向に動き始めたというサインなのです。**

ゆるんでゆく過程がスムーズならば、痛みは起きないですみます。典型的な例は、

生理痛です。生理の少し前から骨盤の右側がゆるんで広がってきます。骨盤の左側もゆるみ始めると生理が始まりますが、このとき左側がなめらかにゆるまないと、生理痛が起こりやすくなります。

順調なら、生理の3〜4日目に骨盤の左側もゆるみきり、左右が揃って最大にゆるんで、全身にリラックスの波が広がります。ゆるみきると一転、骨盤はギュッと縮んで引き締まります。

ここで身心はリセットされて気分も新たにシャキッとするわけです。

そのように考えると、**生理は、骨盤が大きくゆるむと同時に、全身の緊張もゆるんで疲れをリセットする運動でもあるのです。**

おうち整体のメソッド①「気を通す」
——リラックスの波を広げる

「気を通す」というと、エネルギーのようなものを「注入する」とイメージされることが多いようです。なぜ、長い間（といってもせいぜい100年くらい）、「気」というとエネルギーにたとえられてきたのでしょうか？

それは、20世紀がエネルギーの時代だったからだと思います。エネルギーという概念を中心に、社会が発展してきたからということでしょう。身体にエネルギー、パワーを与えれば元気になるという考え方がわかりやすかったのだと思います。

ところが、実際「気を通す」ために身体のどこかに手で触れるわけですが、パワーを注入するような気持ちで触れると、手に力が入り過ぎてしまって、うまくいきません。

「気を通す」とは、「何となく気が合う」というときの感じに近いのです。「響き合う」といってもいいでしょう。

たとえば、両手をそっと合わせてみると、しばらくすると両てのひらが温かくなってくるでしょう。てのひら同士の場合は触る側、触られる側という区別がないので「響き合い」やすいのです。

その次に、片方の手でもう片方の手首（内側でも外側でも可）に触れてみます。このとき、てのひらで「触れられている」手首が温かく感じられていれば、すでに「気が通って」います。

感じにくい場合は、あらためて手首の側の「触れられている」感覚のほうを意識してみましょう。そうすると、温かく感じやすいと思います。

てのひら側の「触る」という意識が強過ぎると、手に余計な力が入ってしまって「響き合い」にくくなってしまうのです。自分の身体に手で触れる場合、人の身体に触れるよりも、かえって力が入ってしまいやすいということもいえます。

このときは自分の側の「温かい」という感覚は、物理的にてのひらに温められてい

るだけではなく、手首の側が自ら温かくなっているのです。てのひらと手首が互いに「響き合って」温かくなる。そういう感じです。

これが「気が通る」「気を通す」ということです。

触れることで、触れられる側との互いの反応が高まって、温かくなる感じがするのです。

触れる手の力を抜くこと。そしてとくに、自分で自分の身体に触れる場合は、触れられる側の感覚を意識すること。この二つがコツです。

身体の中には穴（ツボ）と呼ばれる、反応が敏感な場所があります。ツボは基本的に身体がリラックスするための反応ポイントと考えていいと思います。

実際に、ツボを中心にしたあたりにてのひらを置くだけで自然に反応が高まって、全身にリラックスの波が広がります。

おうち整体のメソッド②「脱ストレッチ」

――上手に力を抜く技術

疲れている状態は、身体のどこかの筋肉が局部的に緊張し、縮んで硬くなっているということでもあります。ひどくなると、ゆるむことも縮むこともできないようになる。つまり固まってしまいます。意外なことに、身体を動かすことよりも、むしろ「神経を使う」「眼を酷使する」ような仕事のほうが、緊張は慢性化しやすいのです。

一番いいのは、運動にしろ仕事にしろ、思い切り集中して気持ちよく疲れること。つまり、緊張し終わったとたんに、どんどん緊張がゆるんで、心地よい脱力感に包まれるということなのですが、なかでも「気（神経）を使う」種類の緊張は、なかなかゆるみにくい。近年の生活環境では、仕事にしろ人間関係にしろ、「気が休まるひまがない」というのが、多くの人の現状でしょう。

おうち整体のメソッド②「脱ストレッチ」
——上手に力を抜く技術

疲れている状態は、身体のどこかの筋肉が局部的に緊張し、縮んで硬くなっているということでもあります。ひどくなると、ゆるむことも縮むこともできないようになる。つまり固まってしまいます。意外なことに、身体を動かすことよりも、むしろ「神経を使う」「眼を酷使する」ような仕事のほうが、緊張は慢性化しやすいのです。

一番いいのは、運動にしろ仕事にしろ、思い切り集中して気持ちよく疲れること。つまり、緊張し終わったとたんに、どんどん緊張がゆるんで、心地よい脱力感に包まれるということなのですが、なかでも「気（神経）を使う」種類の緊張は、なかなかゆるみにくい。近年の生活環境では、仕事にしろ人間関係にしろ、「気が休まるひまがない」というのが、多くの人の現状でしょう。

何とか、日常の合間にちょっとでも、身体を脱力する時間をもちたいものです。

自分で筋肉の凝りや疲れをほぐすというと、真っ先に「ストレッチ」を思い起こす方が多いのではないでしょうか。筋肉は本来、力を入れていないときは柔らかいはずです。その柔らかいはずの筋肉が、力を入れようとしていないのに縮みっぱなしになっているのが「凝っている」状態。それをいきなりストレッチして伸ばそうとしても、実際は、なかなか難しい。

ストレッチングでは、本来、息を吐きながら伸ばすことが大切なポイントになります。ところが、近年の「気を使う」ことによる疲れ方では、息を吐くときに息を吸うときよりも身体がゆるむという、本来のリラックス反応が失われている場合が多い。息を吐くときにむしろ、息を吸うときよりも力が入ってしまうという、集中・緊張時の反応が抜けないという人が多いのです。

そこで、緊張している筋肉をストレッチする（筋肉は伸ばされることで余計に緊張する）ことを、あえてフェイントとして使います。つまり、**ちょっとだけ伸ばしてから、ゆっくり、ゆっくり力を抜いてゆるめていく方法です（脱ストレッチ）**。このよ

うなやり方のほうが、身体を無理なくゆるめることができるのです。

もう一つのポイントは、ゆるめていくときに息を止めないこと、その間に自然に何回か呼吸することです。

とくに「気を使う」緊張を続けていると、無意識に息を止めてしまいがちです。

「深い呼吸」についての項で説明したように、息を吐き切ったときと吸うときの間にもっとも身体はゆるみやすいわけです。息を止めていると、ゆるむタイミングが生まれません。うまくゆるんでくると、息を吐くときと吸うときの〈間〉がゆったりと広がって、深い呼吸になってきます。

おうち整体のメソッド③「微妙運動」

——なめらかに動く腰をつくる

腰は身体のあらゆる動きの要になります。腰には5つの腰椎があるのですが、それぞれが特定の動きの要になっていて、動きの中心としてうまく機能していれば全身の動きがなめらかで、つまり疲れにくい動きになるわけです。

逆に、動きの要である腰椎が錆びついたように弾力を失うと、全身の動きに無理がかかりやすくなり、疲れやすく、また疲れが抜けにくくなります。呼吸が浅くなり、眠りも浅くなります。

腰椎1番から5番まで、それぞれの動きをなめらかになるようにケアしておくことは、疲れをとることにも、疲れにくくすることにも有効なのです。

そこで、それぞれの腰椎特有の動きに焦点を絞り、ちょっとずつ揺するように動か

すことで動きをなめらかにしようというのが「微妙運動」です。

腰椎の動きがなめらかなら、微妙な動きにも呼応してスムーズに動きます。逆に腰椎が疲れていて動きが硬くなっている場合は、小さく動かそうとするほどぎくしゃくして、油の切れたロボットのような動きになってしまいます。そうすると、イライラして大きく動かしたくもなりますが、大きく動かしてしまうと、腰以外のところが動いてしまってうまくゆるみません。

硬くなっている動きに、少しずつ揺さぶりをかけるように動かしてゆるめてゆくのです。

このとき、呼吸に合わせて動かすのがポイントです。「脱ストレッチ」のところでも説明したように、身体の緊張が一番ゆるむのは、息を吐き切ったときと吸うときの間です。やはり息を止めていると、ゆるまないのです。

集中力のある人ほど、一生懸命やろうとする人ほど、無意識のうちに息を止めてしまいがちです。微妙運動は、呼吸を意識しながらも、がんばり過ぎないように、むしろ「適当」な感じでやるほうがうまくいきます。

CamScannerでスキャン

呼吸に合わせて、といっても〝ピッタリ〟でなく、「だいたいふつうの呼吸のテンポで」という感じで、アバウトなほうがかえっていい感じになります。

人それぞれ疲れやすい腰椎が違うので、5つの「微妙運動」の中から疲れて「動きが硬くなりやすいな」と感じる運動を見つけ、寝る前などに習慣的にやるようにすると、呼吸と眠りが深くなり、疲れもとれやすくなります。

微妙運動のメソッドについては4章で、眠りとの関係に触れながら、まとめて紹介します。

CamScannerでスキャン

まとめ

01

身体の動きがなめらかであること
＝気持ちよさ。

02

息を「吐く」と「吸う」の間にある
〈間〉を十分とろう。

03

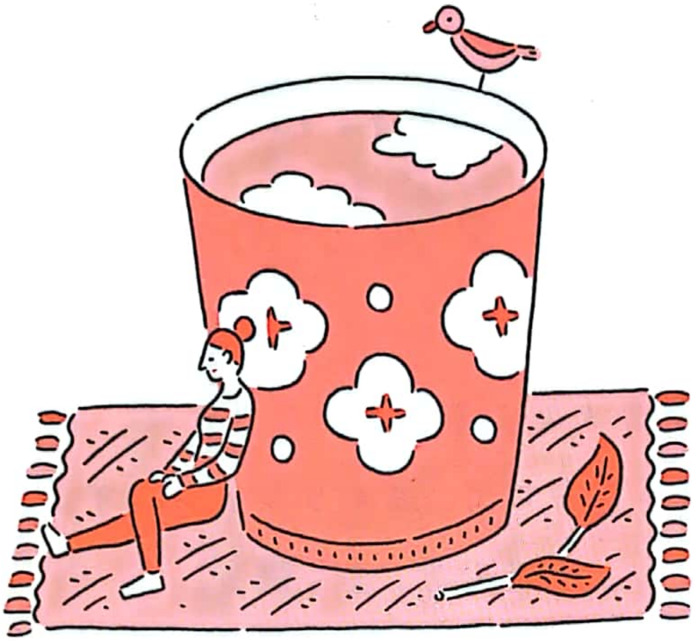
痛みや凝りは、
身体がゆるみ始めたサイン。

04

おうち整体の３つの柱は
「気を通す」「脱ストレッチ」「微妙運動」。

CamScannerでスキャン

2章



身体のサイクルを気持ちよくまわす

身体には
サイクルがある

気分よく生きるということは、
思い切り集中して、深くリラックスする。
よく遊んで、よく眠る。
気持ちよく疲れて、気持ちよく休む。
つまり集中することとゆるむことのリズムが
1日、1カ月、1年と
テンポよく刻まれているということですね。
そのためには、疲労を回復する、
気分の停滞を変えるための
切り替えの〈間〉が必要です。

CamScannerでスキャン

呼吸という基礎サイクル

1章でもお話ししたように、呼吸の吐く・吸うという動きのリズムの中に、身体のバランスを切り替えるポイントがあります。〈呼〉と〈吸〉の間ですね。

この〈呼〉と〈吸〉の間が十分広がっているのが、リラックスしているとき、隙間がないときが、集中・緊張しているときでした。また同時に、リラックスしているときは息を吐くときに力が抜けやすいのに対して、集中しているときは息を吐くときに余計に力が入りやすいという法則がありました。

ここで、一つ問題があります。ここ40年の整体の現場での観察からすると、**リラックスすべきオフの時間に、吐く息で力が抜けないという人がずいぶん増えたということです。** 集中からリラックスへの切り替え自体が、むずかしくなっているということ

ですね。

オフタイムでもオンの呼吸（息を吐くときに力が抜けない）のままになっていて、生活の中で自然にオフの呼吸にならないまま過ごしている人が多いということです。息を吐くときには吸うときよりも脱力するという、あたりまえのようで失われがちな「呼吸のリラックスの基本」をとりもどしましょう。

オフの呼吸になれば、〈呼〉と〈吸〉の間はゆったりと広がりやすくなります。〈呼〉と〈吸〉の間がゆったり広がるほど、身体全体がリラックスします。

ところで、誰でも経験している、自然な呼吸のオン・オフの切り替え法があります。**それは、「伸び」と「あくび」です。**伸びとあくびは別々にすることもあるかもしれませんが、基本的にセットです。伸びをすると、自然にあくびも出ることが多いでしょう。

そこで、伸びを意識的にしてみましょう。

息を吐きながら、背中を反らす。基本的にこれだけです。伸びをしてあくびも出てきたら、思い切りあくびもするとより良いです。自然に出てくる伸びを再現すればよ

いだけです。

伸びもあくびも、オフに切り替えるとき（たとえば寝る前）にはもちろん有効ですが、オンに切り替えるとき（たとえば寝覚め）にも有効です。考えがゆき詰まったときなどに試してみると、頭がスッキリします。

犬も猫も、とても気持ちよさそうに、よく伸びとあくびをします。人類の誕生以前からある、起源の古いとても基本的な身体のリセット法なのだと思います。おうち整体のメソッド②「脱ストレッチ」は、伸びとあくびの〝進化・応用形〟です。

CamScannerでスキャン

METHOD 01

伸びをする
（できれば自然にあくびもする）

- ◆1 手は軽く握り、腕は伸ばすかひじを曲げるか、やりやすいほうでよい。
- ◆2 息を吐きながら背中を反らす（＝伸びをする）。
- ◆3 息を吐き切ったら、ゆっくり戻す。
- ◆4 背中が温かくなり、みぞおちが温かくなればＯＫ。

ねじりながらの伸び

- ◆1 同様にして息を吐き、上体をねじりながら背中を反らす（＝伸びをする）。息を吐き切ったら、ゆっくり戻す。
- ◆2 右ねじり、左ねじりともやってみる。試してみて、ねじったほうが反応が良ければねじるとよい。

CamScannerでスキャン

1日のサイクルを気持ちよく

1日の中にも、集中とリラックスの波があります。あたりまえですが、眠っているときはリラックスしていて、起きている間はより集中しています。睡眠・覚醒のリズムそのものが、気持ちよさを生みます。

眠る前には、ある程度のリラックスが必要です。そして**眠っている間に骨盤を中心にして、全身が完全にゆるみきってくれれば、朝起きたときにサッパリした気分になります。**

前の日に嫌なことがあったようなときにも、よく眠って朝起きたら嫌なことをきれいさっぱり忘れている——というのが理想です。疲れ切っても、眠ってサッパリできれば、良い疲れと良い眠りなのです。

朝目覚めてから、午前中は集中度が上がっていきます。昼過ぎに一度少しゆるんで、夕方にかけてまた上がり、夜にはゆるんできて眠たくなる。

良く集中して、良くゆるむ。良くゆるむから、また良く集中する。

そういう好サイクルを、できれば生んでいきたいですね。

もちろん、人によってリズムのとり方には特徴があります。スロースターターの人、短いサイクルで休み休みやるほうがいい人、食べるとテンションが下がる人・上がる人、短眠型の人・長眠型の人など、リズムのとり方は人それぞれでいいのです。

まずは、朝起きたときに身心をシャキッとさせ、スムーズに集中してゆくために、「脚上げ脱ストレッチ（タテ上げ）」で1日のリズムを立ち上げてみましょう（48〜49ページ）。同じことを寝る前にすれば、頭の興奮を鎮め、寝つきを良くします。

また、朝起きたときに顔を洗うという習慣は、十分に眼が覚めていない頭をスッキリさせる効果があります。顔を洗うことにならったメソッドに、「額ちょっともち上げ法」があります。頭がクールになり、眼の疲労感がとれます。

これも眠る前にすると、頭や眼の興奮と疲れをとる効果があります。

CamScannerでスキャン

METHOD 02

額ちょっともち上げ法

◆1 両手の指先で額にさわり、額の皮をごくごく軽く上にスライドさせる(数mmくらい動く感じ)。引っかかりのよい(抵抗が強い)方向がある。

◆2 そのまま指先の力をゆっくり(3呼吸以上かけて)抜いていき、触れるか触れないかという状態でキープする。

◆3 息は止めず、自然に10呼吸くらいしたら指の力をゆるめる。これを数回くり返す。

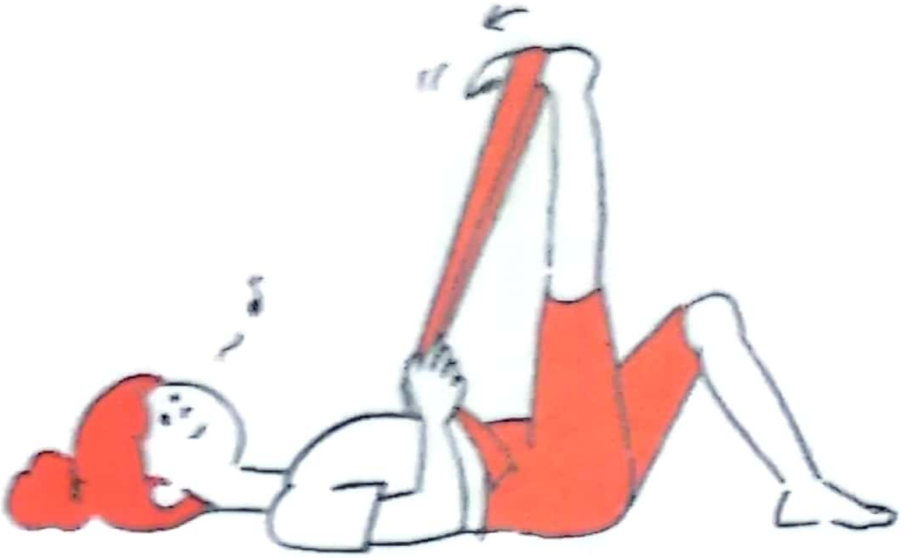
◆4 頭の緊張がとれてくると、みぞおちからお腹の下のほうが温かくなり、肩の上、腕の周辺が涼しくなればOK。

CamScannerでスキャン

METHOD 03

脚上げ脱ストレッチ

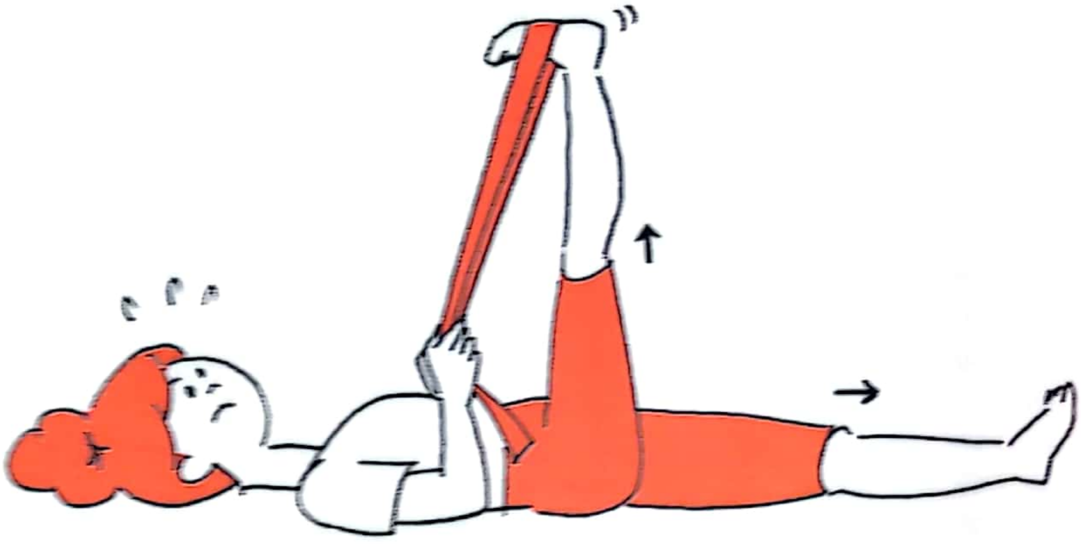
（タテ上げ）



- 1 身長くらいの長さのひもを用意する（腰ひもなど）。
- 2 仰向けに寝て、左ひざを立てる。
- 3 ひもを右足の土踏まずに引っかけて、ひもの両端を両手でもつ。
- 4 そのまま、ひもを引っぱり右脚を上げる（右脚のひざが曲がらないようにしながら、腹筋を使わずひもを腕の力で引っ張って上げる）。

CamScannerでスキャン

METHOD
03



◆5 右脚のももの裏側が突っ張るような感じがするところまで上げたら左ひざを伸ばす。右脚の裏側が気持ちよく伸ばされた状態でひと呼吸する。

◆6 右脚を、上げたときよりゆっくりと（この間、数回呼吸できるように）下ろす。

◆7 背中の筋肉の緊張がゆるみ、背中側が全体的に温かくなればOK。

◆8 左脚も同様にする。

CamScannerでスキャン

1カ月のサイクルを気持ちよく

女性は1カ月の身体のサイクルがはっきりしています。もちろん、生理のリズムがあるからです。それによって身体のバランスは不安定にもなり、不都合なこともあるかもしれませんが、**生理という「身体のリセットのチャンス」をもっているととらえてみましょう。**

生理のリズムとは、骨盤の自動開閉のリズムといえます。もちろん骨盤は生理のリズムだけで開閉するわけではありません。集中したり緊張したりすれば縮み、リラックスしたりホッとしたりすればゆるみます。

それにしても、生理のリズムは強力です。生理の4日くらい前から骨盤の右側がゆるみ始め、さらに左側がゆるみ始めると生理が始まります。生理3〜4日目で骨盤が

ゆるんで広がりきると、今度はぎゅっと縮みます。よくゆるむほど、よく縮みます。

生理中は骨盤を中心として全身がゆるみ、集中度も下がる身体の「お休み期間」です。その間によくゆるむと、その後で良い集中状態になるのです。さらに排卵期を過ぎると骨盤は少しゆるむのですが、このときに骨盤底部が固まっていて動かないと、肩が張ったり頭が痛くなったり、イライラしたり、身心が不安定になる場合があります。

生理前に骨盤の右側が大きくゆるみ始めると、骨盤の左右差が大きくなって便秘する人が多くなります。生理が始まって骨盤の左側もゆるんでくると、今度は下痢気味になりやすく、排便の動きが高まります。

できれば生理のリズムに逆らわず、とくに骨盤がもっともゆるむ3～4日目は、ゆったり過ごすのが理想です。

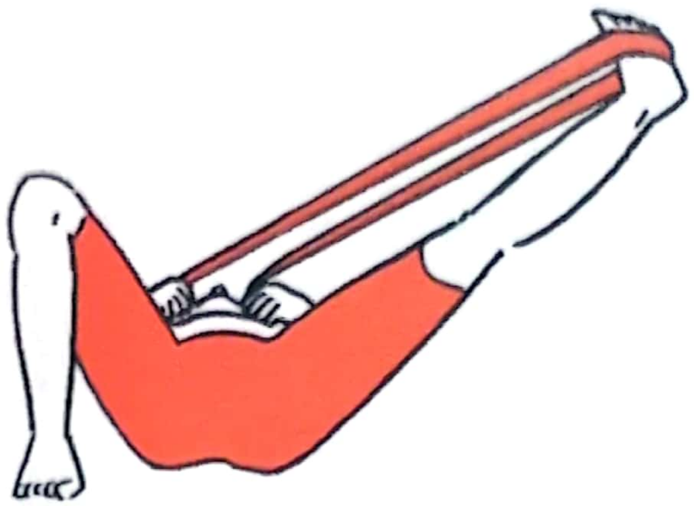
生理痛のある人は、骨盤の左側がスムーズにゆるみにくいので、生理前（4日くらい前から）にあらかじめ骨盤の左側を動きやすくする「脚上げ脱ストレッチ（ヨコ上げ・とくに左脚）」をしておくと、生理痛が軽くなりやすくなります。

METHOD

04

脚上げ脱ストレッチ

（ヨコ上げ・とくに左脚）

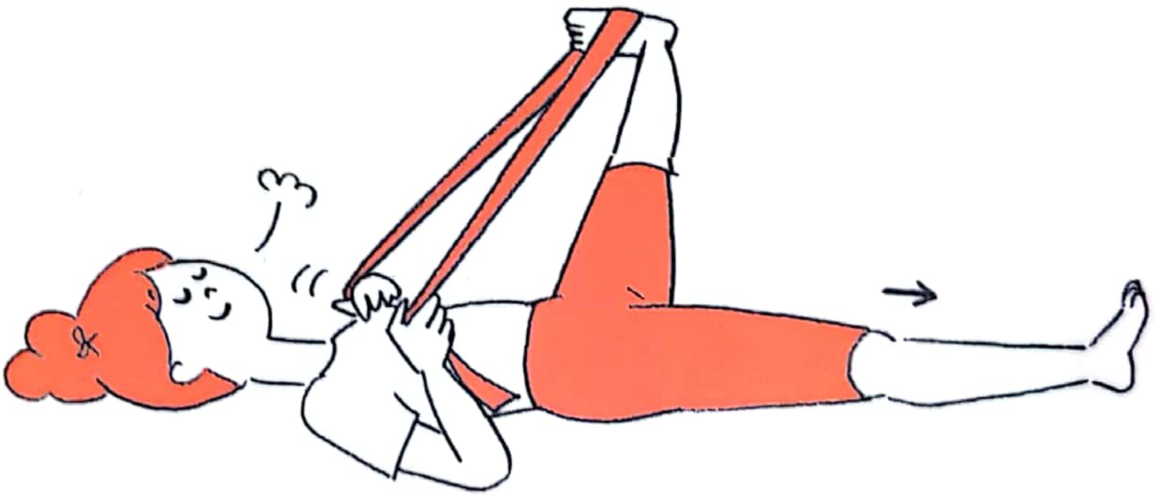


◆1 左足の土踏まずにひもをかけ、右ひざを立てて外側にわずかに倒しぎみにしておく。左脚を左ななめ横方向に（自分の感覚で楽に感じる角度で）上げていく。

◆2 ももの内側が突っ張るような感じがするところまでもち上げたら、ひざを曲げていた右脚を伸ばす。

METHOD

04



◆3 左ももの内側が気持ちよく伸ばされた状態で、ひと呼吸する。

◆4 呼吸を続けながら左脚をゆっくり下ろす。

◆5 生理前に行う場合は左脚だけでもいいし、両脚を行ってもOK。

脚を上げてストレッチした瞬間ではなく、ひと呼吸したとき、それからゆっくり下ろしていくときに、脚と骨盤から背中にかけての緊張が同時にゆるんでいきます。このとき、腰から背中にかけて全体が温かくなれば、OKです。脚をもち上げることで、脚の筋肉を使って骨盤（腰骨）も、下のほうに引っ張っています。つまり、脚だけではなく、骨盤を介して背中の筋肉も引っ張るという緊張を与えているわけです。そこからゆっくり戻していくと、反作用で、緊張していた背中や腰の筋肉もゆるんでいくのです。

必死にストレッチをするよりもはるかに楽に効率よく、1回で、骨盤周辺から背中全体の緊張をゆるめることができます。

1年のサイクルを気持ちよく

身体は四季の変化とともに、環境に適応するように、身体のバランスを組み替えていきます。

暖かくなってゆく春には、骨盤を中心にして身体はゆるんでゆきます。昔から「木の芽どき」は身心が安定しにくいといわれますが、身体の反応がデリケートになる時季なのです。花粉症のようなアレルギーも、花粉が多いという外因以外に、身体の側の反応の過敏さも、もう一方の要因です。また、身体がゆるんでゆくときに左右対称にゆるまず、右が先で左が後にゆるんでゆくので、身体のバランスの左右差が大きくなり、いろいろな「症状」が出やすくなるのです。

右、左とバランスを崩しながら、ゆるみ切ったところで身体はリセットされます。

CamScannerでスキャン

生理のときの動きと同じです。ふつう4月に、生理の4日目のようにもっともゆるんだ状態になります。実際にはむずかしいかもしれませんが、**この時季に気分的にのんびり過ごすほど、身体はより良くリセットされます。**

そして5月になると、一転、骨盤を中心に身体は引き締まります。4月に良くゆるむほど、良く引き締まります。

梅雨どきには、本格的な夏を迎える前に、汗をかきやすい身体に変わってゆきます。

夏になると、身体は暑さに対処するために、放熱しやすい態勢になります。身体の一番の熱源は胸の真ん中にある心臓ですから、胸をゆるめて、胸から直接放熱しやすくなります。

秋になると、涼しくなってゆくことに対応して、夏にゆるんだ胸を引き締めながら放熱を抑え、汗をかきにくい身体に変わってゆきます。

この時季に冷えてしまうと、必要以上に食欲が出て食べ過ぎてしまいやすくなります。食べ過ぎに気がついたときに、意志で食欲を抑えようとしてもなかなかうまくい

きません。身体の冷えに注目して、脚を中心に温めると、お腹の動きが良くなって食べ過ぎは自然におさまります。

晩秋のあたりからは、寒さに備えて、骨盤が縮んで身体の内（下腹）から温まる力を強めようとします。骨盤は、もっとも寒い1月に向けて縮む力を強めてゆきます。

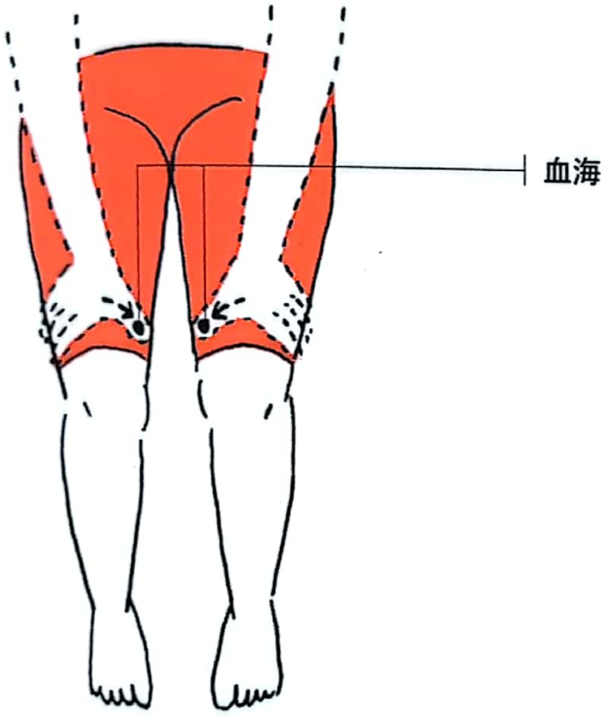
寒くなる時季には、冷えを防ぐメソッドをおすすめします。両ひざの内側にある「血海」に気を通すことで丹田（へその下あたり）に気を通し、おなかの中から身体を温めます。「ももを内側にねじる」（58ページ）、「ももを外側にねじる」（59ページ）、「ももを右方向にねじる」（60ページ）という3種類のバリエーションがあります。

暖かくなる時季には、「足三里」に気を通すメソッド（61ページ）で、身体全体がゆるむのを助けます。

METHOD
05

◆寒くなってゆく時季にリラックスする◆

血海に気を通す



ももを内側にねじる

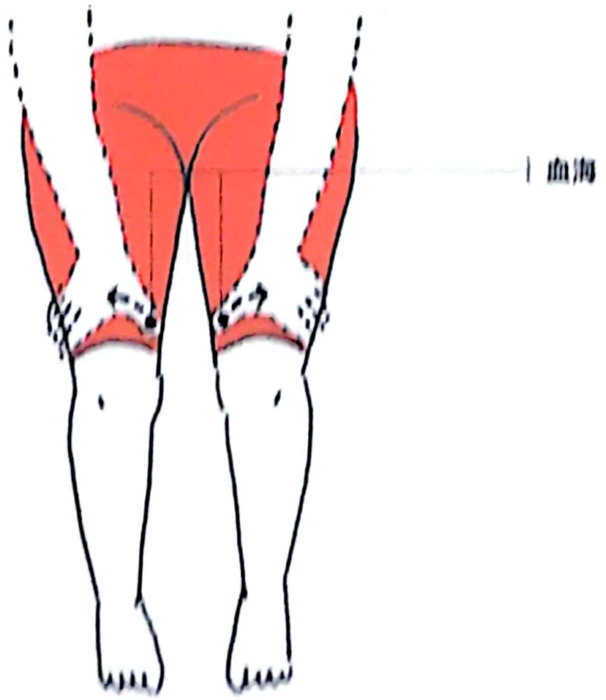
骨盤の余計な緊張をとり、
開閉の動きを
なめらかにする。
生理のリズムを快適にする。

◆1 ひざの指3本上のあたりを手でつかむ（親指の腹が血海に触れる）。

◆2 ももを2〜3 cmくらいの感覚で内側にねじり、少しずつ力をゆるめ、もとに戻す。そのまま数回呼吸する。

◆3 お尻の下から腰にかけて温かくなればOK（＝ももの外側寄りの筋肉の緊張がゆるむ）。

METHOD 05



ももを外側にねじる

下腹が温まり、
引き締まる。
冷えをとり、
集中力を高める。

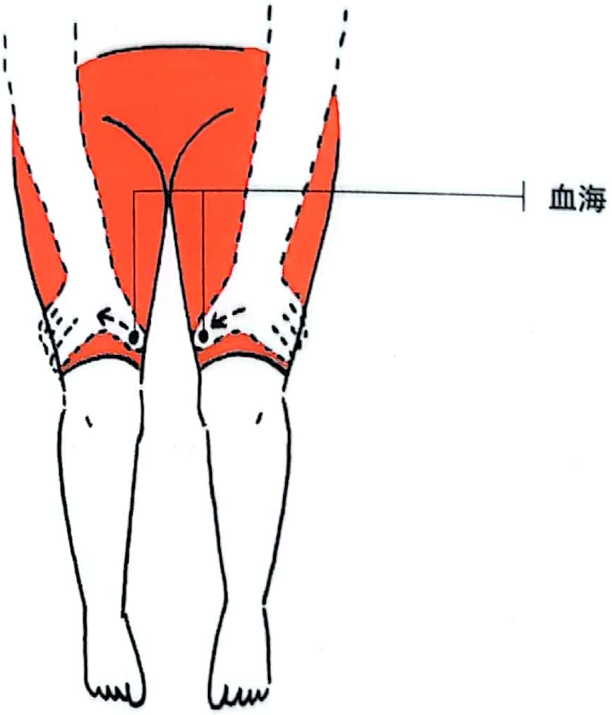
1 ひざの指3本上のあたりを手でつかむ（親指の腹が血海に触れる）。

2 ももを2〜3cmくらいの感覚で外側にねじり、少しずつ力をゆるめ、もとに戻す。そのまま数回呼吸する。

3 ももの内側・お尻の下・下腹の順に温かくなればOK（丹田が力強くなる）。

METHOD

05



ももを右方向にねじる

身体のどこかが痛い、
または凝っているとき＝
左右のバランスが
崩れているとき、
生理前などに。

◆1 ひざの指3本上のあたりを手でつかむ（親指の腹が血海に触れる）。

◆2 両方のももを右方向に2～3cmくらいの感覚でねじり、少しずつ力をゆるめ、もとに戻す。そのまま数回呼吸する。

◆3 腰の上のほう（腎臓のあたり）→お腹（へその周り）の順に温かくなればOK。

CamScannerでスキャン

METHOD
06

◆ 暖かくなってゆく時季にリラックスする ◆

足三里に気を通す

◆1 両手を組んで、足三里をふわっと包み込むように触れる。てのひらと足三里の間に隙間があるくらいがよい。立てひざでなくても楽な体勢なら何でもOK。

◆2 手首、ひじの力を抜いてゆく。息を吸うときにてのひらに少し力を入れ、吐くときに抜くようくり返してもよい。

◆3 お腹の中、腰、背中の上のほうが温かくなり、腕と脚の周りが涼しくなればOK。腸の動きが快適になり、お腹の中がグルグル動き出すこともある。

CamScannerでスキャン

まとめ

01

呼吸が浅くなったら
「伸び」と「あくび」でリセットする。

02

朝のリズムを整えると
1日のリズムが整う。

03

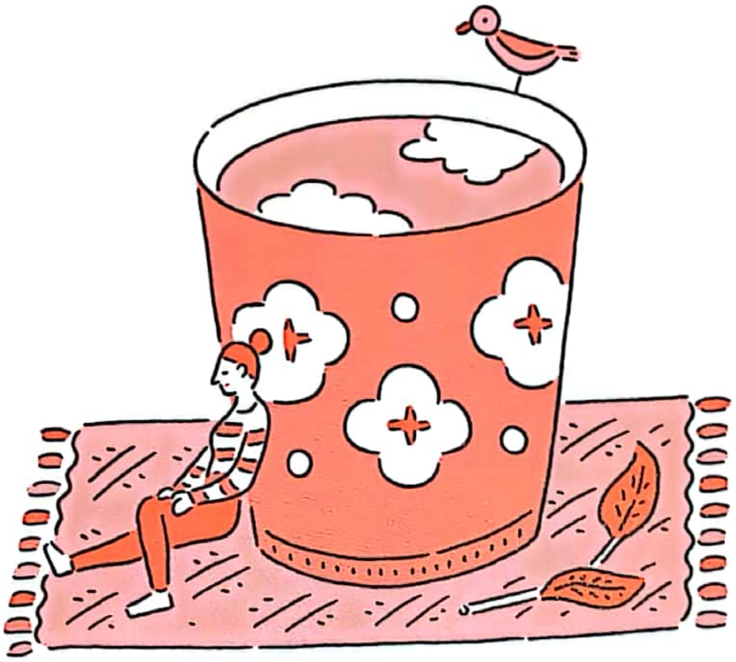
毎月の生理は
身体をゆるめる絶好のチャンス。

04

寒くなる時季、暖かくなる時季に
整体でリラックスしよう。

CamScannerでスキャン

3章



ゆるみづらい身体からゆるめやすい身体へ

CamScannerでスキャン

リラックスできる身体になる

整体の目標は、
身体の緊張をゆるめて、
呼吸を深くすること。
近年は身体が固まったようになっていて、
縮む範囲もゆるむ範囲も
小さくなっている人が増えています。
縮んではゆるむストロークが小さいことは、
常に呼吸が浅いということでもあります。

CamScannerでスキャン

ゆるみづらい胸＝気をゆるせない不安

なんとなく休むひまのない時代です。

この半世紀、生活を便利にするモノやシステムの進化はめざましかったですね。便利になって時間ができたぶん、日常生活は楽になったはずなのですが、実感はどうでしょうか。何か気ぜわしい、ゆったりできないというのが実際なのではないでしょうか。

近年、とくに多くの人の身体を見て感じるのは、胸が硬くなり、呼吸が浅くなるという傾向がより強くなったということです。上体が前かがみで骨盤は後ろに傾いている、いわゆる「悪い姿勢」がふつうになっています。前のめりの姿勢は、気持ちもやはり「前のめり」で落ち着きにくい。世の中が便利になり自由な時間が増えたはずな

のに、「時間を無駄にしてはいけない」という呪いがかかったかのように、なかなか落ち着かないのです。

何ごとについても「スピードが大切」といわれます。常に、次のことにすぐ反応しようと身構えていると、どうしても前のめりの緊張姿勢になってしまいます。肩に力が入り、胸が硬くなります。

胸が硬くて広がりづらければ、息を深く吸いづらそう。これはイメージしやすいですね。しかし、より問題なのは、息を吐き切れないことのほうです。息を吐き切るとき（〈呼〉と〈吸〉の隙間）に身体はもっともゆるみやすい。ところが、息を吐き切る前にせわしく吸うというリズムになっていると、緊張がゆるむ隙がない。緊張がゆるまないから、呼吸が浅い（＝息が吐き切れない）という悪循環に陥りがちなのです。

このような胸が詰まる（＝息が詰まる）という緊張感は、不安を生み出します。

何もすることがないと、何かしなければいけないような気がして落ち着かない。いつも何かに追われているような不安感。この〈なんとなく不安〉という意識は、胸の

真ん中の緊張（硬さ）と分かちがたく結びついているのです。

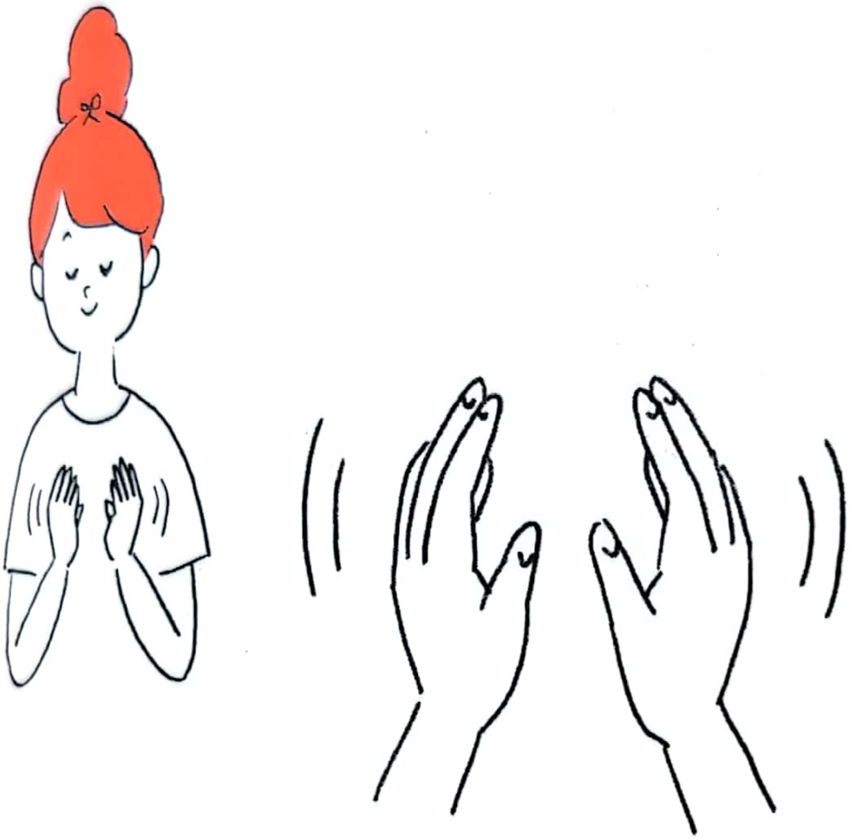
逆に、胸がゆるんで呼吸が深くなれば、ほっとします。そこから安心が生まれるのです。

本当に不安を感じざるを得ないようなことに出合ったとき（たとえば東日本大震災と福島第1原発の事故は首都圏でも大変なショックでした）、興奮してパニックを起こすのも困りますが、不安を押し殺して胸が硬くなり過ぎても冷静な判断・行動はできなくなります。まずは胸をゆるめて気を鎮める、ここからです。

胸をゆるめて呼吸を深くしてみましょう。

METHOD 07

両手を合わせて胸をゆるめる



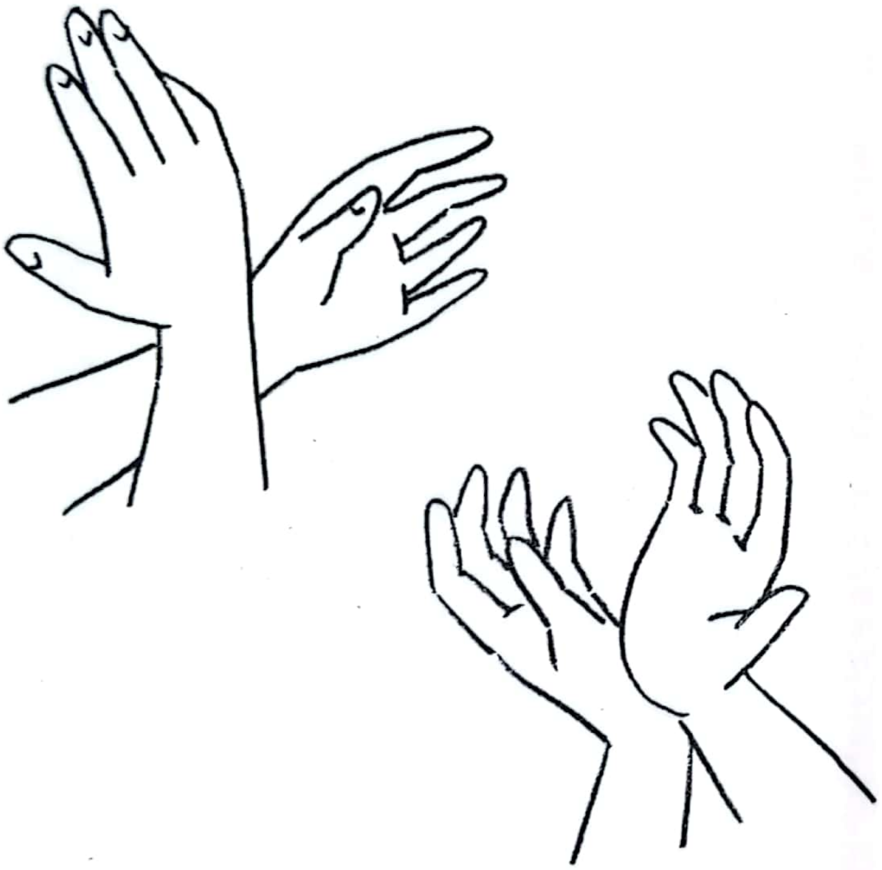
◆1 胸の前で両手を合わせる。

◆2 両手の間を少し離して指の力を抜き、両てのひらで呼吸するようにイメージする。両てのひらの間が自然に広がったり縮んだりするようになる。

◆3 胸の真ん中のあたりが温かくなればＯＫ。両手を合わせるだけでも胸の緊張はゆるみやすくなる。

METHOD 08

手首を重ねて胸をゆるめる



◆1 片方の手首の内側（小指側）と、反対の手首の内側（親指側）を重ねる。

◆2 左右を重ねる角度を互いに少しねじるようにして調節し、胸が楽になる角度を探す。重なっている部分には力が入らないように、ふわっと触れ合わせる。

◆3 胸の真ん中が温かくなり、呼吸が自然に深くなればOK。

CamScannerでスキャン

何も考えていない時間が大事

「ついボーッとして無駄な時間を過ごしてしまった」と反省してしまうときがあります。しかし、ボーッとするのはそんなに悪いことでしょうか。

「意味のある時間を過ごさなければいけない」「価値ある生き方をしなければいけない」という考え方が、過剰なプレッシャーになっているのではないかと思うのです。

意味のあることをしているような場合、自律神経の中の交感神経が興奮しやすい状態になっています。交感神経が興奮すると胃腸の動きを抑えます。要するに、交感神経が興奮するような緊張感のある状態が続くと、胃腸の動きは悪くなってしまうわけです。

たとえば、根を詰めて考えに考えても、解決策が見つからずゆき詰まっているよう

な場合、胃の動きは止まっていることが多い。こういうとき、みぞおちのあたりは張っている感じがします。逆に見れば、胃の動きが止まっていると思考も止まってしまうということなのです。

がんばって考えて交感神経が興奮し過ぎると、かえって思考は停滞するのです。**よく考えるためには、何も考えていない無意味な時間が必要であり、無意味な時間が良い考えを生むのです。**

交感神経が興奮しっぱなしになっていると、みぞおちの周りも緊張しますが、眼の筋肉も緊張しています。眼を閉じて、まぶたの上から眼の周りをそっと触ってみると、硬く感じます。眼球を動かす筋肉が疲れているのです。

眼は、直接に眼を使う作業でも当然疲れますが、「気を使う」ことでも、一生懸命考えることでも疲れるのです。

そこで、眼の緊張をゆるめることでちょっと気を休めてみましょう。次のメソッドは、眼の疲れを感じるときにも、頭がくたびれたと感じるときにも有効です。

METHOD

09

眼に気を通す

◆1 手をお椀のようにすぼめ、てのひらの下の方が頬骨のあたりに触れるようにして眼の周りを覆う。

◆2 顔を少しずつ上下左右に傾けてみて、眼の周りが一番温かく感じやすいポジションにする。

◆3 手の力をゆっくり抜いてゆき、ふわーっとかすかに触れた状態に。

◆4 触れている眼の周りが温かくなると同時に首や背中側・みぞおちも温かくなり、リラックスする。

◆5 まぶたを閉じ、眼球を周りからそっと指で押してみてどの方向から押しても柔らかければOK。

CamScannerでスキャン

本当のリラックスを知る ——骨盤底部のリラックス

価値ある人生を生きなければいけないといった強迫観念ともつながりますが、人間はもともと過剰に何かを求めたり、やり過ぎたりしやすい動物だといえるでしょう。

犬や猫なら何年も先のことを考えて不安になったりがんばったりしないでしょうし、そのために悩んだりもしないでしょう。犬や猫と一緒にいるとなごむのは、そういうお気楽さが伝わってくるからだと思います。

忙しい、流れの速い社会に身を置いていると、それだけでも知らないうちに興奮していて、がんばり過ぎたりハイになり過ぎたり、逆に落ち込んだりと、身心のバランスを保つのが大変なのです。

がんばったり我慢したり、盛り上がったりするときには、頭だけが反応しているわ

けではありません。**骨盤を中心に、身体をぎゅっと縮めてテンションを上げる体勢をとっているのです。**

骨盤の縮み方は、やりたいことや楽しいことをやっているときと、いやいやがんばっているときとでは、ようすが違います。

良い（楽しい）集中状態のときは、まず骨盤底部が縮んで、さらにそれをテコにして骨盤の上部が縮み、集中しきると骨盤全体がゆるんで心地よい脱力感が生まれるサイクルができます。

ところが、無理に集中しようとしているときや、集中し続けて疲れているのにさらにがんばり続けたりすると、骨盤底部だけが縮んで固まっている状態になってしまいます。

一時的にがんばって骨盤底部が硬くなっているだけなら、休めばゆるんでくるのですが、あまりに興奮やがんばりが続いてしまうと、固まったままゆるまなくなってしまいます。骨盤が、縮むこともゆるむこともできなくなってしまうのです。

そうすると、自分ではリラックスしているつもりなのに、身体はちっともゆるんで

いない、ということになります。

呼吸の話のところ（2章41ページ）でも説明しましたが、息を吐くときに（吸うときよりも）力がうまく抜けなくなってしまうのです。

つまり、身体が休むことを忘れてしまったような状況になります。

また、**骨盤底部が固まっていると、興奮と落胆の波も激しくなります。**「すばらしいことに出合った」とすごく盛り上がったかと思えば、そのすぐ後に大きく落ち込むというパターンをくり返しがちになります。

いくらがんばっても、満足感が得られない。満足できないから、またさらにがんばって成果を出そうと焦る、という悪循環になります。

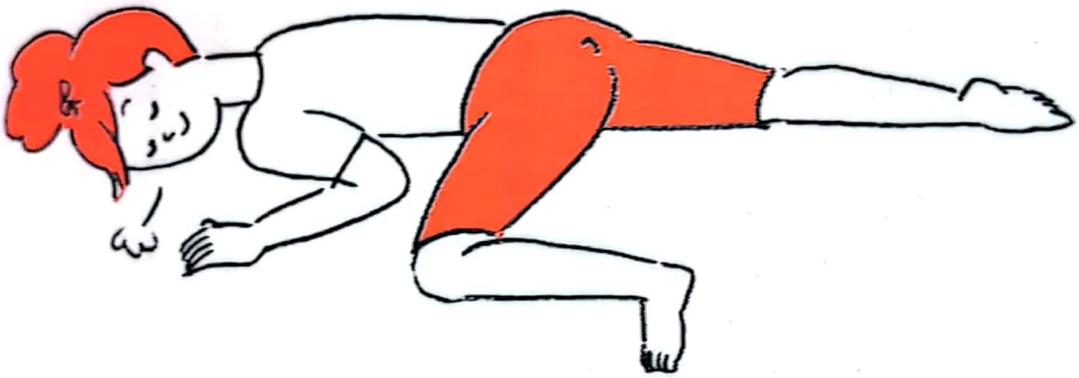
興奮・集中がいき過ぎて固まった状態を、どこかで脱力する必要があるわけです。

そうならないために、骨盤底部の緊張をうまくゆるめて、リラックスの基本（＝息を吐くときに、息を吸うときよりも脱力する）を身につけた身体になりましょう。

CamScannerでスキャン

METHOD 10

「うん呼吸」＝骨盤底部を脱力



◆1 うつぶせに寝て左ひざを曲げ、顔も左に向ける（左側の骨盤底のほうが緊張しやすいため。ただし、どうしても右ひざを曲げるほうが楽な人は右を曲げるとよい）。

◆2 息を吸ってから、尾てい骨のあたりにぐっと力を入れ（うんこをするときに気張るような感じで）、2～3秒止める。

◆3 鼻から息を吐きながら脱力する。◆2 ◆3を何回かくり返す。

◆4 尾てい骨の周辺が温かくなる。お尻の周りが涼しくなる。下腹が温かくなればOK。

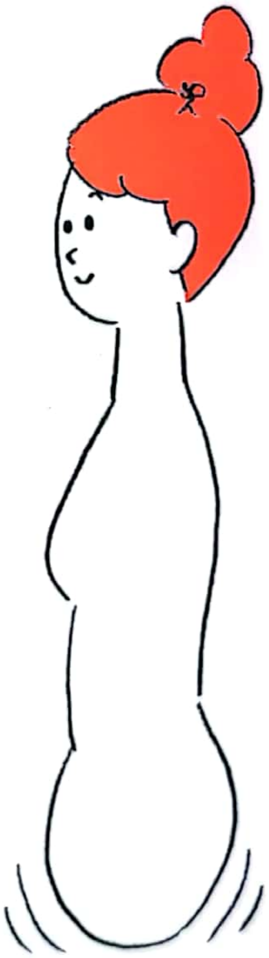
CamScannerでスキャン

METHOD 11

骨盤の底で呼吸する

◆1 たとえば洋式トイレなどで座ったとき、お腹の底のほう(＝骨盤の底)に意識を向ける。

◆2 息を吸うときに息の圧力でお腹の底(会陰・肛門のあたり)に軽く圧力をかけ、吐くときに力を抜く。
便秘をしているときなどは、息を止めて力んでしまいやすいので注意。骨盤の底に息を吸いながら内側から圧力をかけるイメージで。吐きながらふわーっとゆるむ感じが良い。



※便秘に効果がある(前かがみで排便時に力むような体勢よりも、姿勢を起こしたほうが骨盤底部がゆるみやすい)。
尿漏れや子宮脱などにも効果がある。

CamScannerでスキャン

理想の状態は「何となく、気持ちいい」

「気持ちいい」ということは、興奮して盛り上がることだと思われがちです。確かに興奮することは、気持ちよさの一部ではあります。

興奮して盛り上がるということは、前の節でお話ししたように、骨盤の底部が縮むということです。緊張したり、我慢したりするときも、同じように骨盤の底部は縮みます。

盛り上がることと我慢することは、正反対のようで、骨盤の反応で見れば同じです。表裏一体のことなのです。制約やタブーがあるほど欲しくなり、手に入れば興奮します。興奮と抑制は一体なのです。

ところが、あまり興奮が強くなり過ぎて、骨盤が縮みっぱなしになって固まると、

興奮（骨盤底部が縮む）の次にゆるんでゆくという、本当に気持ちいい段階がなくなってしまいます。

骨盤底部が硬くなり過ぎていると、興奮のピークが過ぎたとき、骨盤の上のほうだけが墜落するように脱力し、骨盤底部は固まったまま取り残されます。すると気分が一気に落ち込んで、むなしくなってしまうのです。

興奮─集中した後になめらかに骨盤全体（上部も底部も）がゆるんでいけば、とても気分がいい。気持ちいい疲れ＝脱力感がやってきます。

つまり骨盤がなめらかに気持ちよくゆるんでいくためには、骨盤底部の緊張（＝興奮）がいき過ぎないほうがいいということですね。興奮し過ぎると、気持ちよさを味わえないだけでなく、場合によってはかえってつらいことにもなるということです。

そこで、興奮し過ぎないようにするには、どうしたらいいか。

それは、**盛り上がりの始めにあわてないこと。ゆっくり盛り上がることです。**

一つひとつの行動、たとえば何かを買おうと思いついたとき、誰かに電話やメールをしようとするとき、少しタイミングを遅らせる。そうすると、落ち着いてきます。

1日、1時間、あるいは5分、場合によってはひと呼吸〈間〉をおくことで、リズムが変わるのです。

そうすると、静かに盛り上がって（興奮が高まり）骨盤底部が縮むのに続いて、骨盤の上部が縮み切ったところで、自然になめらかに骨盤がゆるみ始めます。このとき、心地よい脱力感＝本当の気持ちよさが訪れます。

なめらかに盛り上がって、なめらかにゆるんでゆく。そのとき骨盤は十分柔らかくなり、呼吸は深くなってゆく。そこに、本当の気持ちよさがあります。

目安として、「すごく気持ちいい」と感じるときは、興奮し過ぎていると思ったほうがいいでしょう。本当の気持ちよさというのは、あまりにも自然な状態であるがゆえに、意識されないのが本来です。

「何となく気分がいい」と感じられるのが一番なのです。

気持ちいいというのは、「骨盤が縮む—ゆるむ」というサイクルの経過がなめらかであることと同義です。

気持ちよさというと、どうしてもテンションを上げて骨盤を縮めるほうに目がいき

がちなので、次ページのメソッドで、骨盤を脱力してゆるんでゆく気持ちよさを身体でわかっておくといいでしょう。

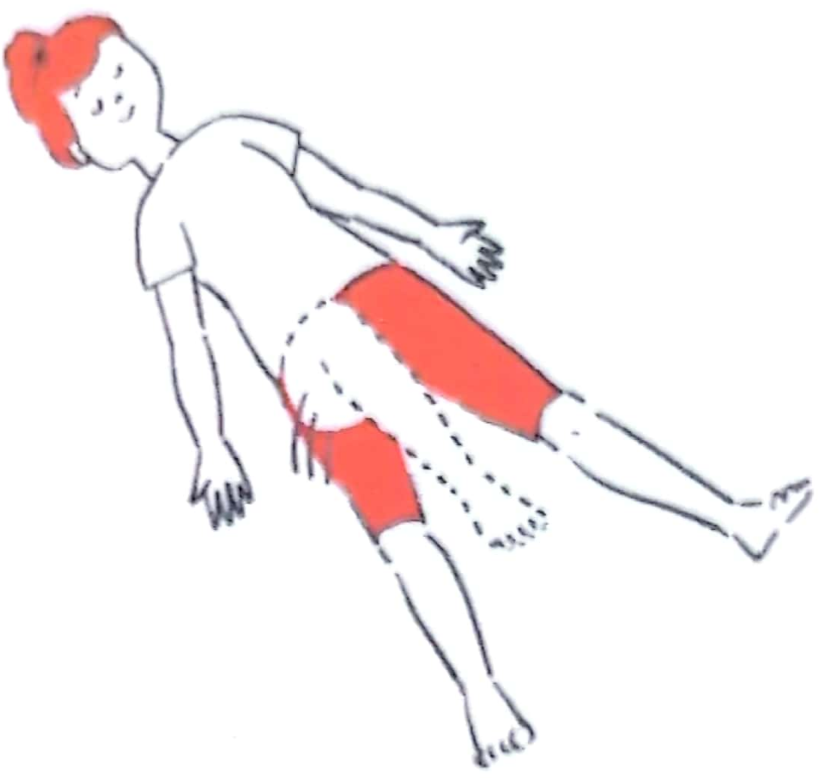
骨盤がゆるむことと、全身が脱力することとはイコールです。骨盤がなめらかにゆるむときの気持ちよさは、身体全体を「投げ出す」という感じに近いわけです。

日常生活でも仕事でも、効率よく、隙なく、「スピード感を持って」キチキチとやるべきことをこなしていくのが「正しいやり方」に見えます。しかし一方で、何もしていない「脱力タイム」が失われると、だんだん身心の弾力は失われていきます。

時間の脱力と身体の脱力、いいリズムで入れていきたいですね。

METHOD 12

手足を投げ出す

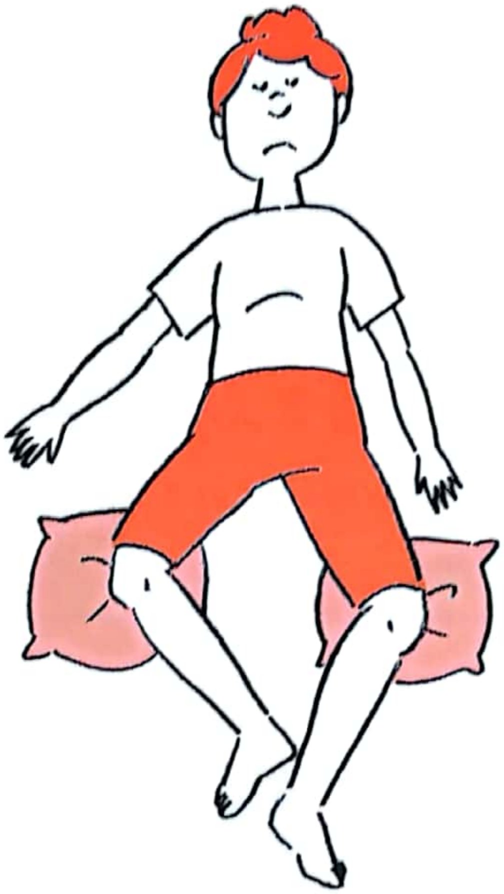


- 1 ふとんの上などで仰向けに寝て片方ずつ脚を投げ出してみる。力が抜けてポーンと投げ出す感じがよい。
- 2 同様に、腕を片方ずつ投げ出してみる。
- 3 背中全体が床（ふとん）に気持ちよく接している感じがすればOK。

CamScannerでスキャン

METHOD 13

カエルのポーズ



◆1 仰向けに寝てカエルのような格好に脚を曲げ、腰が緊張しない位置を探す。右ひざをやや深く曲げ、左右の足裏をずらすのがコツ。股関節が硬くてリラックスできない場合はひざの下にクッションなどを敷くとよい。

◆2 楽な姿勢を探りながら5分くらい姿勢を保つ。腰の下が温かく、脚と腕の周りが涼しくなればＯＫ。胸の真ん中に手をのせると胸の緊張も一緒にゆるみやすくなる。

CamScannerでスキャン

まとめ

01

不安が強いときは
胸をゆるめるといい。

02

ボーッとする時間があるほうが
よく集中できる。

03

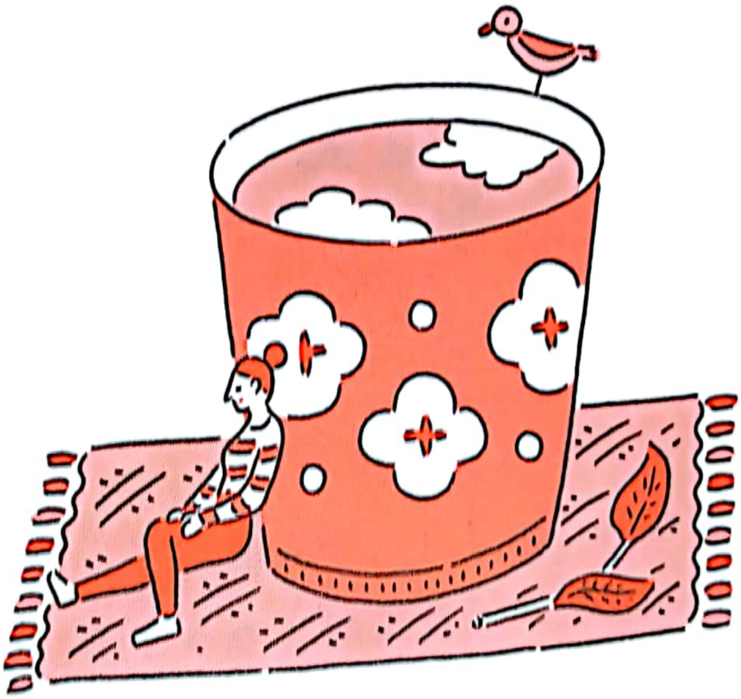
がんばり過ぎて緊張が続くと
身体が休むことを忘れてしまう。

04

本当の気持ちよさは
「何となく」感じられるもの。

CamScannerでスキャン

4章



眠りが良ければ自然と身体はゆるむ

CamScannerでスキャン

深い眠りは究極の「おうち整体」

深く眠れば、
目覚めには嫌な気分も消え、
疲れて重かった身体も軽くなります。
そこで眠る前に、
かんたんなメソッドをひとつ。
深い眠りに導くために、
身体の要＝腰をふっとゆるめて
深い呼吸を誘っておきましょう。

CamScannerでスキャン

眠りと腰の疲れの深い関係

腰という漢字は「月（にくづき）」＋「要」ですね。読んで字のごとく、腰の動きは身体全体の動きの要になっています。

そして、全身の動きの要として働くということは、つまり疲れもそこに集約的に現れるということです。いろいろな動作や姿勢をくり返して疲れてくるのは、要になる腰椎の動きが硬くなってしまうからなのです。

腰椎それぞれの動きが鈍くなると、身体全体の動きがギクシャクし、なめらかに動かなくなってしまいます。

少しの疲れならば、眠っている間に呼吸が深くなり、深い呼吸の動きで腰をはじめとする身体全体がほぐれ、疲れがとれて身体はリフレッシュされます。

CamScannerでスキャン

ところが、腰のどこかが疲れて硬くなり過ぎていると、眠っている間に呼吸が深くなっていくことを邪魔してしまうのです。呼吸が深くなれないということは、眠りが深くなれないこととイコールです。

子どもの頃のように思い切り身体を動かして気持ちよく疲れ、よく眠るというふうには、なかなかいかないのが実際でしょう。リラックスすること自体がむずかしいというのが、最近の疲れ方の特徴です。

そこで、**疲れの要ともなる腰椎の動きを、眠る前にある程度ほぐし、深い呼吸と深い眠りを導くようにしてみましょう。**

眠るときの姿勢＝寝相は、疲れた腰椎をゆるめるためのリラックス姿勢です。疲れ方のパターン（どの腰椎を中心に疲れがたまっているか）に応じて寝相も変わってきます。それぞれの腰椎をゆるめて、呼吸を深くし、安眠に導くための「微妙運動」（1章35ページも参照）を実習しながら、疲れの中心部をほぐしていく感覚をつかんでみましょう。

次ページから、腰椎1番から5番まで5つの疲れのタイプの特徴と、それぞれに合った微妙運動を紹介しています。

Ⅰからⅴまでの寝相のパターンは、そのときどきの疲れ方によっても変わりますが、人それぞれ、どのパターンをとることが多いか、個人差があります。

例えばパターンⅣの「うつ伏せ寝」は興奮しすぎてくたびれたときには、誰もがする可能性があります。晩年の日野原重明さんが眠るときにやっていたことでも有名です。高齢で骨盤の動きが弾力を失うことによって呼吸が浅くなったときに、骨盤をゆるめて深く呼吸しやすくする寝方でもあるわけです。

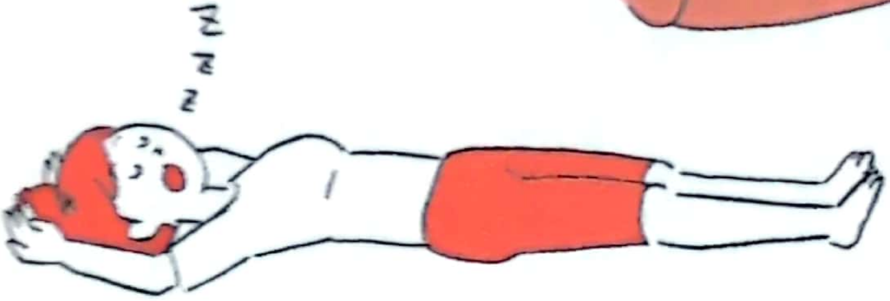
人それぞれ疲れ方は違うので、この章で自分の寝相や身体使いのクセを知り、自分の腰の疲れ方に合った微妙運動を見つけてください。

◆ パターン1 腰椎1番 ◆

バンザイして寝るタイプの人

疲れると——

- 緊張すると、あごを引く、首を真っ直ぐにする、背筋を伸ばす、かかとが浮く。
- 頭と目の疲れがたまるとバンザイして寝たくなる。
- 肩凝りよりも首凝り。目が疲れやすい。
- 首を反らして口をポカンとすると楽。



腰椎1番の動きが鈍くなっている

◆頭、首をゆるめる

あごを引くとか背筋を伸ばすという動きは、はっきり意識をするとか、よく見るという意識の集中につながります。意識を集中しようとすると、自然とあごを引いて首を真っ直ぐにするものです。そのとき、腰椎1番は緊張して少し頭の方向にもち上がります。同時に肩ももち上がります。

さらに首と腰椎1番に過剰に力が入り過ぎると、今度はかかとが浮いて、いわゆる「浮き足立つ」「上がる」といった緊張状態になります。意識し過ぎることによって「肩に力が入ってしまう」状態にもなってしまうわけです。

このタイプの集中と緊張は、とくに「見る」ことと関係が深く、その特性は意識のあり方（物ごとを引いて見る、俯瞰する、客観視する、遠くまたは先を見る）にも反映しています。

また、眼を酷使し神経を集中すると、首の筋肉が張ります。硬くなった首をゆるめ

ようとする姿勢は、たとえば、あごをゆるめてポカーンと上を向くような姿勢です。もっと疲れると、椅子に腰掛けたままテーブルやクッションなどの上に足を乗せたくなります。

眼や首が疲れていると、寝るときに腕を額の上に置いたり、両腕をバンザイのようにもち上げたくなります。

つまり、脚や腕を上げると首がゆるむのです。

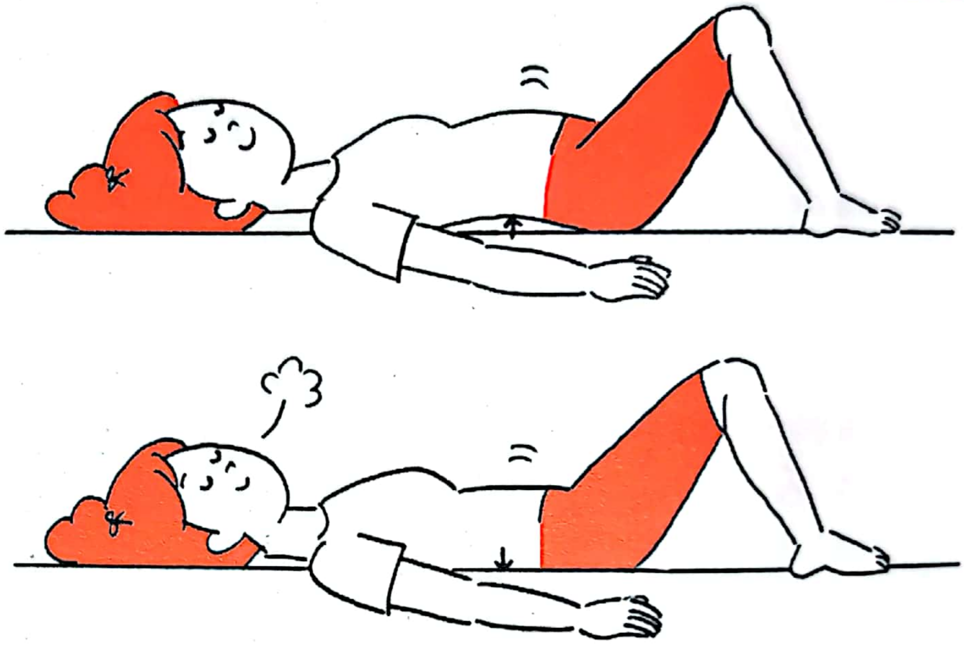
額を触ってみて熱いと感じるようなら、頭が興奮したり、眼が疲れているしるしです。寝つきが悪くなりやすく、眠りそのものも浅くなるため、昼間に眠くなりやすくなります。

さらに、首が緊張して硬くなっていると、首は短く見えるようになります。首の筋肉がゆるんでリラックスしていると、首は長くきれいに見えるのです。

CamScannerでスキャン

METHOD 14

腰椎1番をゆるめる微妙運動



◆1 仰向けに寝てひざを立てる。

◆2 息を吸いながら腰を少し反らし、吐きながら元に戻す（自然なテンポで鼻から吸って鼻から吐く）。

◆3 呼吸ごとにくり返しながら腰の動きをだんだん小さく微妙にしてゆく。1cm以内の動きが望ましい。

◆4 2〜3分で背中が温かく、脚（とくにひざから下）が涼しくなってくればOK。うまくいくと頭の周りが涼しくなり、のぼせがとれ、眼の疲れ、頭の興奮が鎮まる。

効能

- ☑ 寝つきを良くする
- ☑ のぼせをとる
- ☑ 首を長くきれいに見せる
- ☑ 眼の疲れをとる

◆ パターンⅡ 腰椎2番 ◆

横向きに寝るタイプの人

疲れると——

- 横向きに寝るのが楽。
- 首を左右に曲げる動きが硬くなる→肩の上の凝りとして感じる。
- 上腹部（みぞおち周辺）が張ってくる。
- 脚の外側面が張り、歩くときに脚が重くつまずきやすい。

腰椎2番の動きが鈍くなっている

◆みぞおちの周りをゆるめる

私たちは、歩くときに右足、左足と交互に重心を移動させます。重心が左右交互に移動すると、上体は左右に揺れながらバランスをとります。左右に揺れる動きの要が腰椎2番です。腰椎2番のしなやかさが体重移動をなめらかにするわけです。

左右の重心移動のしなやかさは身体の平衡感覚の安定にも関わります。たとえば「乗り物酔い」も、揺れに身体が対応できないことによる不調です。身体が予測できない横揺れを受けると、そのショックで腰椎2番は硬くなります。ひどい場合は吐き気がします。東日本大震災の後には、首都圏でも「地震酔い」に多くの人が悩まされました。揺れていないのに揺れているように感じる症状が一般的でしたが、乗り物酔いのようになり吐き気を感じる人もいました。

身体の左右運動のしなやかさは、平衡感覚の安定と同時に胃腸の動きの良さでもあるということなのです。身体の左右の動きが柔らかいということは、腰椎2番が柔ら

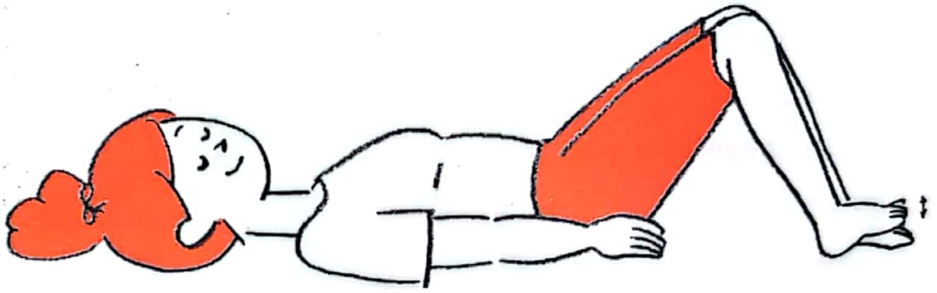
かいと同時に、お腹の上のほう（みぞおちの周り）と肋骨の下あたりが一体になって柔らかいということです。

肋骨の下のほうは、ウエストラインの一部です。ここが柔らかいほど、丸みを帯び、正面から見て細く見えます。逆に硬くなっていると、横に広がって見えるのです。腰椎2番をゆるめながら、ウエストラインも美しくしましょう。

肋骨の下の内側には、横隔膜といって大きく呼吸するときに働くテントのような筋肉があるのですが、腰椎2番が硬く、上腹部と肋骨下部が硬いと、横隔膜の動きが阻害されます。大きく深い呼吸がしにくくなるのです。とくに睡眠中に深い呼吸をしようとすると、大きないびきをかきやすくなります。**腰椎2番を柔らかくすることは、いびきの改善にも有効です。**

METHOD 15

腰椎2番をゆるめる微妙運動



◆1 仰向けに寝て、一番楽な角度でひざを立てる。息を吸うときに、つま先とひざを片足ずつ交互に頭の方向へ少し引き上げ、息を吐くときに戻す（かかとはつけたまま、つま先をわずかに上げる）。

◆2 大きめの動きから、だんだん動きを小さく（1 cm以内）する。

◆3 背中の真ん中あたり（みぞおちの裏側）が温かくなればOK。左右交互に20～30呼吸行う。

効能

- ☑ 胃腸の疲れを回復する
- ☑ 脚の動きを軽くする
- ☑ ウエストラインをきれいにする
- ☑ つまずきにくくなる

CamScannerでスキャン

◆ パターンIII 腰椎3番 ◆

途中で眼が覚めやすい、寝相の悪いタイプの人

疲れると……

- 寝相が悪く、寝返りが多く動きも激しい。途中で眼が覚めやすい。
- 肩胛骨から首の後ろ（とくに左）が張る。
- 同じ姿勢を続けると腰が重くなったり痛くなったりする（動いているほうが楽）。
- へその周りが張る（ポッコリと出っぱる）。脇腹はふにゃっとして力が抜ける。

↓

腰椎3番の動きが鈍くなっている

CamScannerでスキャン

◆身体のねじれをゆるめる

身体にぐっと力を込めたり、地面を蹴ったりする瞬発力を発揮するとき、腰椎3番を中心に身体をひねることでもっとも効率よく力が伝わります。この腰椎3番の動きは、泌尿器の働きと連動しています。疲れるとむくみやすい人、緊張するとおしっこが近くなる人はこの動きが敏感で、ねじり運動のストロークが大きい人です。

眠る前よりも朝起きたときに疲れている感じがする、背中や腰が張っている感じがする（起きてしばらく動いているうちに楽になる）人は、腰椎3番の疲れが慢性化しています。長時間座っていると腰が重くなってくるタイプの腰痛もちの人も、腰椎3番が固まっています。

つまり、**同じ姿勢を続けるとき、腰椎3番が微妙に揺れ動き、柔らかく姿勢を支えることでリラックスできるのです。**ここが硬いと、寝ている間でさえ、腰や背中の筋肉が張ってしまうのです。ひどくなると、睡眠の途中で何度か眼が覚めるようになり

ます。寝相が悪くなったり、「疲れる夢」をよく見たりすることもあります。

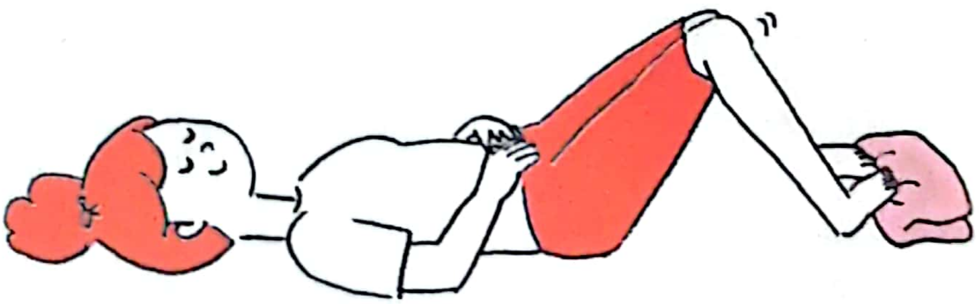
このような場合、脇腹を押してみるとふにゃっと力が抜けたようになっています。脇腹の筋肉の力の入りやすさと、腰椎3番の動きやすさとは一体なのです。自分で触ってみて、脇腹の筋肉にしっかりと張りがあるように感じられれば大丈夫です。

腰椎3番を柔らかくするということは、脇腹引き締め効果もあるわけです。

METHOD

16

腰椎3番をゆるめる微妙運動



◆1 仰向けに寝て、一番楽な角度でひざを立てる（足先をクッションなどの上に乗せて少しもち上げるとやりやすい）。両手はへその下あたりに乗せる（手の力は抜く）。

◆2 呼吸に合わせてひざをなるべく小さく（2～3cm以内）左右に動かす。息を吸うとき左へ、吐くとき右への動きを10～20回、反対に吸うとき右、吐くとき左へも10～20回ほど行う。

◆3 動きが柔らかくなり、腰が温かくなってくればOK。呼吸と動きの関係が途中で逆になったら自然な反応にまかせる。

効能

- ☑ 脚のむくみ、だるさをとる
- ☑ 脇腹を引き締める
- ☑ 朝起きたときの腰の痛みやだるさをとる

CamScannerでスキャン

◆ パターンⅣ 腰椎４番 ◆

丸まって寝る、うつ伏せ寝、大の字で寝るタイプの人

疲れると……

- 丸まって寝る、ふとんにもぐって寝る（骨盤の幅が狭い人）。
- 「大の字」または、うつ伏せで寝る（骨盤の幅が広い人）。
- 肩の後ろから首にかけて凝る（人には指摘されるが自覚がないことが多い）。
- 骨盤のすぐ上またはお尻のあたりが張ったり痛む。

腰椎４番の動きが鈍くなっている

CamScannerでスキャン

◆骨盤をゆるめる

抱えこむ、抱きしめる動きや、身を護る（身を縮める）姿勢、また反対に手放す、ゆるめる、手を広げて迎えいれる動作など、要するに身体を縮めたり広げたり、集中（縮む）とリラックス（ゆるむ）の交互の動きの要になるのが腰椎4番です。

腰椎4番をテコにして骨盤が縮んだり（集中）、ゆるんだり（リラックス）します。睡眠と覚醒のリズム、生理（月経）のリズム（＝骨盤のゆるみと縮みのリズム）にも関係します。

眠って気持ちよくゆるんで、また思い切り集中し、そしてリラックスする。そうしたメリハリのあるリズムは、骨盤が縮んだりゆるんだりする動きと一体なのです。

興奮したりがんばったりすることが、骨盤を縮めるということなのですが、近年の生活ではなかなか気を抜くひまがなく、ゆるめるほうがむずかしくなっています。どうしても縮めるほうに偏りがちです。結果として、骨盤が縮んだまま固まって、ゆる

CamScannerでスキャン

むことも縮むこともできなくなりやすいのです。

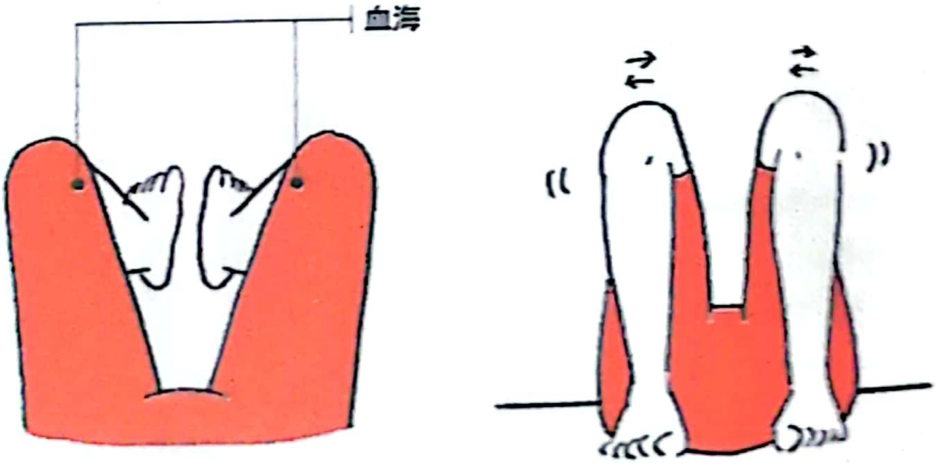
眠るとき、生理のとき、産後など、骨盤がゆるむときに思い切りゆるめ、休めることで、骨盤の縮む力は自然に強くなります。骨盤が縮む力は、下腹を温める力であり、下腹をぎゅっと縮める力でもあります。冷えない身体をつくるうえでも大切です。

腰椎4番に弾力がつくと、骨盤の柔軟性が高まり、開閉の動きをなめらかにします。**骨盤の動きのなめらかさは、同時に肩胛骨の動きのなめらかさでもあります。**肩胛骨の動きが柔らかいと、肩の周りがスッキリしてやせて見えます。いわゆる「着やせ」する身体になるのです。

CamScannerでスキャン

METHOD 17

腰椎4番をゆるめる微妙運動



1 仰向けに寝て、一番楽な角度でひざを立てる。

2 静かにひざを開閉する動きをしてみて、ひざがなめらかに動きやすいポジションに足を置く。広げるときに息を吸い、閉じるときに吐く。あるいは閉じるときに息を吸い、開くときに吐く。やりやすいほうでよい。

3 30～50呼吸くらい行う。下腹と首のすぐ下、背中側が温かくなり、脚（とくにひざから下）と頭の周りが涼しくなればOK。左右の脚の動かしやすさに差があるときは、動きやすいほうだけを動かすほうが反応が良い。

効能

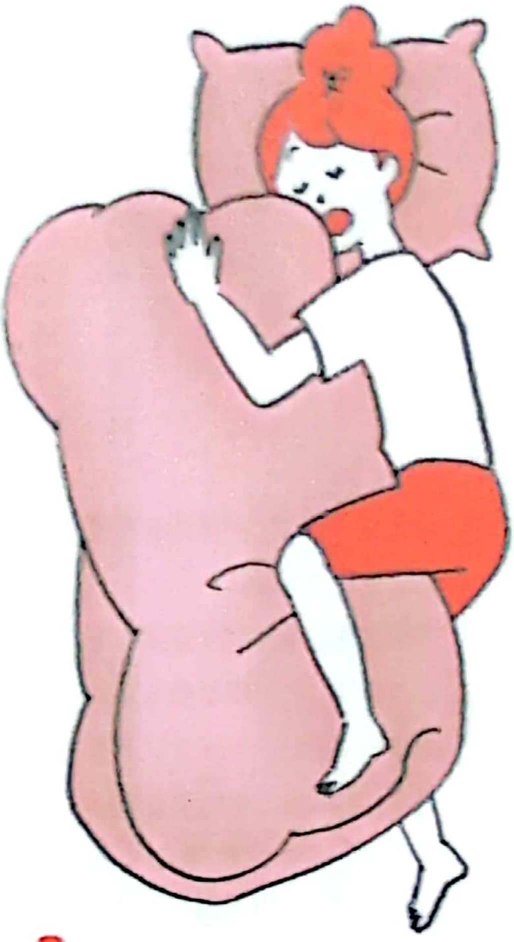
- ☑ 生理のリズムを整える
- ☑ 下腹を温め骨盤（下腹）を引き締める
- ☑ 集中・リラックスのリズムを良くする

◆ パターンV 腰椎５番 ◆

ふとんを抱えて寝る、座って眠いのに横になると眠れないタイプの人

疲れると――

- ふとんを抱えて眠る（抱き枕が楽）。
- 胸が硬くなる＝痛む＝息苦しい、ため息をつきたくなる。
- 姿勢が悪くなり、頭の後ろに手を回したくなる。あるいは肩を回したくなる。
- 前かがみになると腰が痛い。



腰椎５番の動きが鈍くなっている

◆胸をゆるめる

前後に動く、とくに前に動くことは運動の基本です。腰椎5番と仙骨の間（＝腰仙関節）の動きが前後の動きの中心になります。**この動きの柔らかさが「身の軽さ」、行動力につながります。**またこの動きは呼吸運動（胸を広げる、縮める）と深く連動しています。腰椎5番に対して仙骨は息を吸うときには後ろに、息を吐くときは前に動きます。**この動きが硬くなると胸も硬くなり呼吸は浅くなります。**

近年の社会生活では、いろいろなことに反応したり気を使ったりで「息つくひまがない」状態におかれています。何かに反応するたびに胸が緊張しますから、胸が硬くなり、同時に腰椎5番もこわばりやすいわけです。

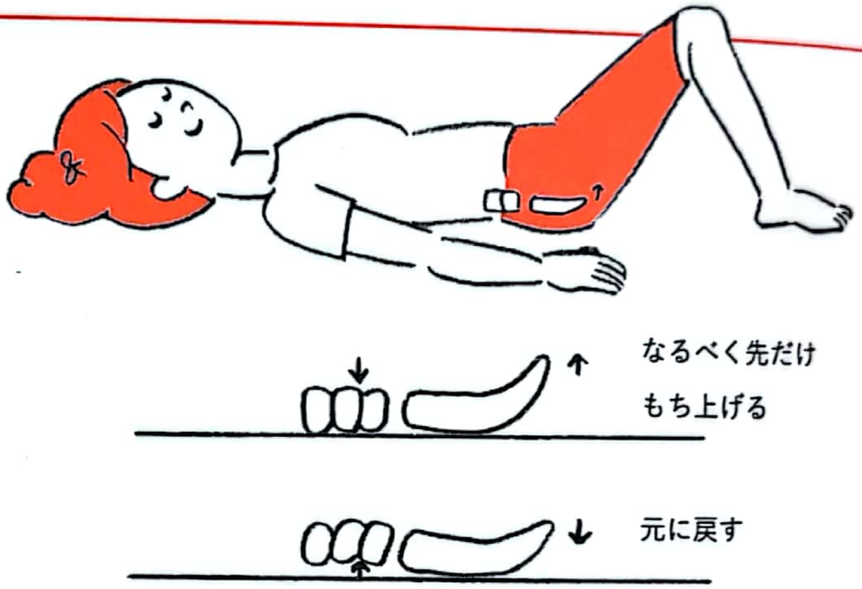
「呼吸の深い～い話」（1章24ページ）でも触れたように、息を吐き切る前に吸ってしまうような呼吸では、リラックスできる間がないのです。気分も落ち着きませんし、不安も感じやすくなります。

腰椎5番が硬くなっていると骨盤は後ろに傾き、腰掛けているときに、胸が縮んで背中が丸くなる、いわゆる「悪い姿勢」になります。「悪い姿勢」のほうが緊張がゆるんで楽なのです。ひどくなると座って腰が曲がっているときのほうが良く眠れ、横になって眠ろうとすると眠れないという場合もあります。

腰椎5番をゆるめると、呼吸は自動的に深くなり、胸が広がって姿勢がきれいになります。十分息を吐き切って「ホッとひと息つける」感じになります。不安やストレスが和らぎ、免疫系が安定し、アレルギー症状を和らげることにもつながります。

METHOD 18

腰椎5番をゆるめる微妙運動



◆1 仰向けに寝て、一番楽な角度でひざを立てる。疲れていると腰の下のほうが床から浮く。良好ならば床に腰がピタリとつく。

◆2 息を吸いながら、腰の下のほうを床に押しつける。同時に尾骨はシッポを丸めるように少しもち上げる（約1～2cm。できれば数mm）。より小さく動かすほうが効果的。

◆3 息を吐きながら力を抜き、尾骨を元に戻す。これを呼吸に合わせてくり返す（鼻から吸って鼻から吐くほうがリラックスしやすい）。

◆4 背中の上部、胸の中央、腰の下が温かく、あるいは熱くなり、腕の表面が涼しくなってきたらOK。

効能

- ☑ 肩先の疲れをとる
- ☑ 不安感を和らげる
- ☑ 胸を広げて姿勢を良くする

CamScannerでスキャン

まとめ

01

腰椎それぞれの動きが鈍くなると
全身が疲れやすくなる。

02

眠るときの姿勢（寝相）を見れば
疲れ方のパターンがわかる。

03

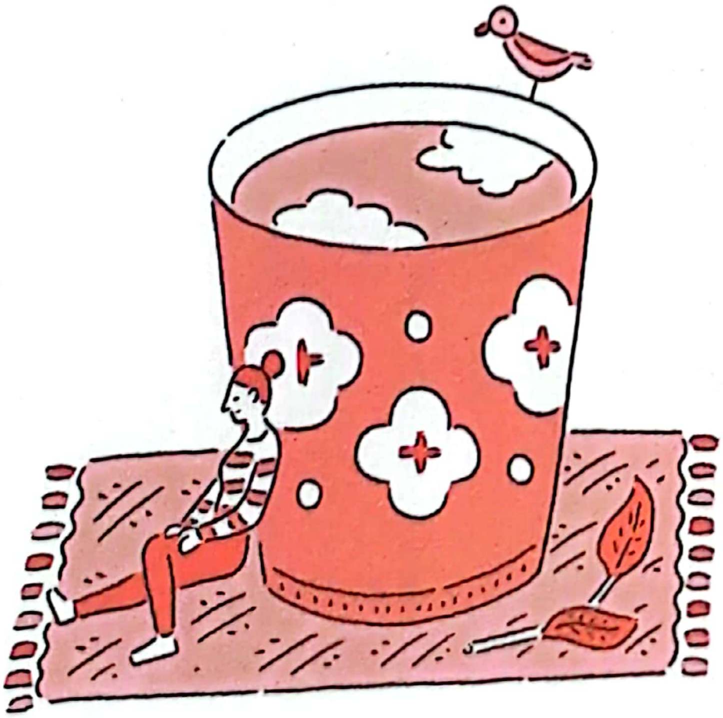
5つのタイプの寝相に適した
「微妙運動」がある。

04

寝る前の「微妙運動」で
呼吸が深くなり、安眠できるようになる。

CamScannerでスキャン

5章



身体同士が響き合ってゆるむ

CamScannerでスキャン

人間関係は
身体でうまくいく

なんとなく気が合う・
合わないということがあります。
人と人との相性は、
お互いの身体同士の反応だと
意識しておくほうが
人間関係をこなす上で
わかりやすいことも多いのです。

CamScannerでスキャン

空気を読まなければいけない人間関係

息つくひまのない生活の中で、胸の真ん中とその裏側にある胸椎5番（左右の肩甲骨の間）は近年、敏感に頻繁に緊張しやすくなっています。胸の真ん中はストレスに敏感に反応するツボ（膻中（だんちゅう））としても知られています。胸の真ん中の膻中のちょうど真裏の背中側にあるのが胸椎5番です。膻中と胸椎5番は同時に反応します。

人と接するときにも、緊張するのが胸の中心と胸椎5番です。ここが敏感に反応するということは、人に対して気を使うということでもあるわけです。対人関係の距離感や「場の空気」の緊張感に反応するのです。

人間関係が大変デリケートになって、さらに胸の緊張が慢性化して疲れる。この胸の緊張は、心理的には不安感につながります。

つまり、生活のテンポの落ち着きのなさに加えて、人間関係の不安定感からも、不安を生みやすい感受性を身にまとってしまうのです。人に対して、なんとなく警戒心をもちやすくなります。たとえば、統計的には「凶悪犯罪」は増えていないのに、増えていると感じやすいことは「体感不安」と呼ばれます。今では街中に監視カメラがありますが、監視カメラの数が増えても不安は減らないですね。

人に向かい合うときに、「腕組み」をしたくなるときがあります。これは必ずしも威張っているわけではありません。**「腕組み」には、胸の緊張をゆるめる、つまりちょっと落ち着く、リラックスする効果があるのです。**

「腕組み」を積極的に、リラックスのためのメソッドとする方法を次にご紹介します。

CamScannerでスキャン

METHOD 19

腕組みのツボ

◆1 腕組みをして、自然とひじに手が触れる姿勢をとる。

◆2 効能に応じて、次ページのそれぞれのツボにふわっと触れる（手の力を抜く）。ツボの場所を意識しすぎると力が入ってしまうので、大体な感じのほうがいい。

◆3 腕の側が温かく感じてくればＯＫ。

◆4 腕の側が温かく感じにくい場合は、腕が手に触れられている感覚をあらためて意識する。

METHOD

19

上腹部反応点

- みぞおち周辺の緊張がゆるむ（リラックスする）。
- 消化器の働きが良くなる。

胸部反応点

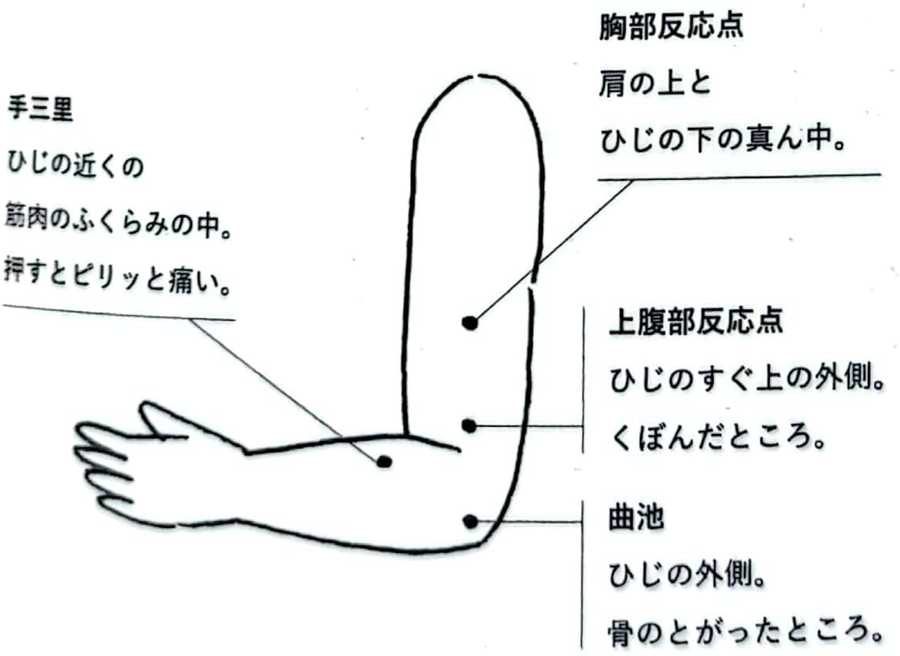
- 胸の真ん中が温かくなり肩の上が涼しくなる。
- 胸の緊張をゆるめ、気分を落ち着かせる。
- 免疫反応を安定化させる（アレルギーや過剰な炎症反応を鎮める）。

曲池

- みぞおちが温かくなる。
- 緊張を鎮める＝内分泌系（ホルモンバランス）の安定・ストレスの緩和。

手三里

- 首の付け根—上背部が温かくなる。
- 肩の上が涼しくなる。
- 肩の周りの緊張をゆるめ、胸を広がりやすくして呼吸を深くする。



なぜか気が合う人、合わない人

「気が合う」とは、どういうことでしょうか。

考え方が似ているからという場合もありますが、実際はそうでない場合のほうが多いのです。趣味や意見がまったく違うのに「馬が合う」ということはよくあります。

つまり感性は違っても、「かみ合う」かどうかということが大切なのです。「間が合う」という感覚もあります。互いの反応のタイミングが自然に合う。考えている方向が違っても、共鳴しているわけです。

ただし、よく反応する・よくかみ合うほど相性が良いかというと、そこは単純ではありません。すごく気が合うという場合、適度な距離のある関係ならば、あまり問題は起きませんが、恋愛関係や夫婦関係のように近い関係の場合は、盛り上がるときは

すごく盛り上がりますが、衝突もしやすいことが多いのです。
最初から「虫が好かない」というような場合は、お互いに近づかないぶん問題は少ないともいえます。

若いうちは、どうしても強く惹かれ合う、反応し合う「濃い関係」を求めがちですが、「すごくいい関係」は実は、「大変な関係」でもあるのです。

逆に、濃い関係というよりは、互いになごみやすい関係というのもありますね。互いに空気のように手応えがないけれど、一緒にいて気を使わず、楽だと感じる関係もあるわけです。若いときよりは、ある程度年を重ねて初めて、そういう関係の大切さに気がついたという人もよくいます。

人間関係において、「身体同士のコミュニケーション」を意識してみましょう。

ふつうの社会的関係、つまり仕事上や友人関係においても、人と人が同じ場を共有していれば、ことばを交わす以前に身体同士のコミュニケーションは始まっています。

大事な話をしなければいけないようなときは、互いに緊張します。人と人の間の

「場の空気」が硬くなり過ぎると、話は進みません。身体の緊張が少なくなったほうが、コミュニケーションはなめらかになります。

このとき、身体の緊張度は互いの距離感と位置関係によって変わってきます。

話が真剣になってくるほど姿勢は前かがみになり、距離感が近くなります。前かがみになっていることに気がついたら、姿勢をリラックスし直すと、互いの緊張感もゆるみます。あるいは、お茶を飲んだりトイレに立ったりするのも、「間を外して」緊張感をゆるめるのに有効です。こういうことは、誰もが無意識のうちにしていることですね。あまり緊張が高まると、こういう手も使えなくなるほど固まって身動きできなくなりますので、気持ちに余裕のあるうちに心がけるのがいいですね。

さてもう一つ、位置関係です。**互いの緊張感が一番高まるのは、真正面の位置です。**真剣になればなるほど、お互い自然と真正面に向き合ってしまうのです。

一方、もっとも緊張感の少ない位置関係は横並びです。同じ人と同じ内容を話す場合でも、位置関係を変えると、会話のなめらかさも変わってきます。

ぜひ、日常生活で試してみてください。

互いの身構えをほぐす位置関係

[illegible]

人と人の間に起きる
ケミストリー＝相性

相性。英語ではケミストリー。文字通り、人と人の間の化学反応と言っていいでしょう。水素と酸素がゆっくり穏やかに反応すればただ水が生まれるだけですが、条件（濃度と着火）によっては爆発を起こします。

たとえば恋愛は「落ちる」ものであって、意識よりも速く身心が反応します。「燃えるような愛」も「身を焦がすような恋」も、暴走すれば事件になります。恋も愛もちょうどいい加減で〝萌えて〟ほしいものですね。

人と人の間で相性——ケミストリーがどんなふうに働くのか、あらためて整理しておきましょう。試しに次のような〝数式〟で表してみます。シンプルな掛け算ですが、掛け算であることが実際の反応を一気に複雑なものにします。

CamScannerでスキャン

人生の中で最大の問題は人間関係です。歓びも苦悩もすべてここにあります。

ここでは良い悪いは別にして人と人の間に起こる反応の大きさ、いわば良くなったり悪くなったりの振幅を表してみます。

G1×G2：相性の強度（互いの引力）×R：関係の近さ（親子・恋愛関係・夫婦・友人・同僚など）＝A：反応の振幅（良い反応と悪い反応の波）

相性の強度とは、良くも悪くもどれくらい気になる相手かということです。「G1」と「G2」は、二人がそれぞれ相手に引きつけられる引力を表します。

場合によっては一方的に引力を感じる場合もあります。相性の強度（G1×G2）が1のとき、一方の関心がとくに強く、片方はほぼ無関心ならば10×0.1＝1ということもあるでしょう。

これでは何事も起きないかもしれませんね。でも、10×2＝20だったら何か起きるかもしれません。

では、何か起きたとしましょう。すると距離が近づくほど関係の近さ・濃さ「R」が大きくなります。つまり燃え上がって恋愛関係になれば、一気に反応が大きくなるでしょう。たとえば互いに強く惹かれ合っているが恋人関係でなく友人関係の二人なら、燃え上がるところまで行かなくても盛り上がることはありそうです。

双方の引力がmaxだったらどうでしょう。

$10 \times 10 \times R = 100R$

確実に〝炎上〟ですね。R値については、ただの知り合いを1、未知の他人を1より小さい、友人を2より大きいと考えれば、関係がどんどん濃くなるほどR値が大きくなり、激しく盛り上がったかと思うと大激突、激しい大波に翻弄される可能性があります。つまりR値が大きくなるほど、穏やかな人間関係を長く続けるのは難しそうですね。

反応には必ず波があります。激しすぎれば〝持続的〟ではないのです。若いときのほうが濃い関係、高い波に飛び込みたくなりやすく、波は激しくなりやすいものです。**いろいろな波を経験して波の読み方、乗り方をだんだん身につけていくわけです。**

CamScannerでスキャン

友達としては楽しいけど、付き合うとなるとちょっと……という場合は、距離感を保とうとしているわけです。経験知がものを言います。

同じ引力でも嫌な感じ、嫌悪感、生理的に嫌、というような場合もあります。こういうマイナスの相性は、大体、好感を持ちやすい相性のごく近くにあります。第三者から見れば、どこに違いがあるか分からないような微妙な匂いの違いといったところでしょう。ですから、第一印象が悪かったのに、何かのきっかけで好意に変わることがあるのです。

ということは逆もありで、「なんであんな人と結婚したんだか、振り返ってみるとわからない」というような場合もあるわけです。

相性は奥深いです。相手との反応によって違う自分が立ち現れるからです。自分そのものが単独では生まれない、人との間のケミストリーの歴史が今の自分ということになります。

では、ほど良く楽な人間関係とはどういうものでしょう。たとえば次のような関係が挙げられます。

1　真剣に向き合う（＝濃い関係）というよりは、同じ方向を向ける関係（同じ趣味嗜好というわけでなくても、なんとなく一緒に歩いているような雰囲気）

2　いちいちムカつくけど、文句は言いやすい関係（感情を発散できているという意味で良い）

※「嫌なやつだけど、憎みきれない、放っておけない」関係は、似ているが微妙に違います。こちらはほど良く楽とはいえない、ちょっと危ない匂いが漂いますね。

3　何も話さなくても一緒に居られる関係

4　感性はまったく違うが、補い合える関係（互いにある程度リスペクトできる部分がある）

5　お互いの話を聴ける関係

スマートフォンの登場以来、おしゃべりの場は、対面という身体の場からネット空間へ広がりました。身体同士の直接の共感がない場では、身体が醸す言葉の裏のニュアンスが欠けています。絵文字で感情表現を補ったり、といった工夫もたくさんありますが、身体同士の共鳴・共感の上に言葉が乗るのとは実は大きな落差があります。

おしゃべりの場での言葉は、むしろ身体同士の直接的共感の場を維持するためのツールですが、SNSでは言葉と身体の地位関係が逆転します。

身体同士の共鳴は、言葉を発するよりも前に機能します。その上に言葉が行き交うわけです。むしろ、**余分な緊張がないただ流れていく意味なくムダな言葉が、身体的共感＝リラックスを助けているのです。**

一方、いつでもどこでもつながるSNS、身体の直接的共感の場の支えがない場で行き交う言葉は、誤解を生んだり、暴走したり、炎上したり、不安定な反応を起こしやすいのです。

手紙を書くということは、人によってはおしゃべりをする如くですが、メールやSNSと比べるとすごく重いです。手紙は苦手だけどメールなら書けるという人もいま

す。電話も手紙よりは軽いですが、メールよりずっと重いです。この重さはハードルでもありますが、言葉の暴走のブレーキでもあります。手書き文字や声にはデジタルの文字では失われる身心の表情が乗っています。

SNSの軽さ、応答スピードに乗った誤解、興奮、暴走を避けるためにどうしたらいいのか？

一つ言えることは、**応答スピードが速いほど興奮しやすいということです。**いわゆる「即レス」の応酬ですね。興奮がさらに〝即〟を加速します。疲れてしまってSNSを止める、離れるという人も増えてきています。

興奮と暴走を鎮めるために、応答に間（ま）を作ること。

これが人間関係を楽にするたった一つの提案です。

さてここでもう一度、身体の場に立ち返ってみましょう。何かヒントがあるかもしれません。

身体の感性（体癖）を認め合う

人には、それぞれの集中の仕方や疲れ方、発散の仕方、リラックスの方法等があり、生活パターン全般にわたって身体の感性（＝体癖）が息づいています。整体では、身体動作や疲れ方の傾向を5つの腰椎の動きを中心に把握します（野口晴哉さんの創意）。

4章で紹介したように、5つの腰椎を中心とした姿勢や動きがあり、人によってどの動きに比重を置くか、差異があります。疲れ方もそれに応じて違ってきますし、行動パターンも好みも違います。

たとえば、今月の家計が残り半分になったとき、「まだ半分ある」と思う人と「もう半分しかない」と思う人がいます。

「まだ半分ある」と思う人は、残りを気にせず使い、なくなったらなくなったで平気です。同じ服の色違いを選ぶのに迷えば、どちらも買ってしまうのがこの傾向の人です。人にプレゼントするのも大好きです。

「もう半分しかない」と思う人は、当然、何についてもストックを気にします。極力、無駄がないようにします。自分がもっているものをよく把握しており、収集癖のある人も多く見られます。

この一見性格的に正反対の傾向は、骨盤の開閉の動き方の違いから生まれます。前者は観音開きの扉が開くように骨盤が動きやすく、後者は扉が閉じるように動きやすいのです。骨盤の形でいえば、前者は扁平型、後者はコンパクト型といっていいでしょう。扁平型は腰掛けたときにひざとひざの間が開きやすく、コンパクト型はひざの間がくっつきやすいタイプです。

ほかにも、扁平型は広い部屋の真ん中にいるとリラックスしやすいのに対し、コンパクト型は部屋の隅っこかトイレのような狭い空間のほうがリラックスできます。

前の章で寝相やリラックスしやすい姿勢についてお話ししましたが、扁平型は「大

の字」が楽で、コンパクト型は「丸まって」寝るのが楽というように、さまざまな事柄についてまったく対照的なのです。

このように感性がまったく違う人同士がつき合っていく場合、相手の感じ方そのものは理解できません。ならば、「まだ半分残っている」というのを「太っ腹でたのもしい」と思うか、「ずぼらでだらしない」と考えるかによって、つき合い方がずいぶん変わってくるでしょう。同様に、「もう半分しかない」と感じることを「ケチくさい」ともいえますが、「堅実でしっかりしている」ととらえることもできるのです。

できることなら、自分にない部分を相手の長所として、互いにリスペクトし合ったほうが幸せではないでしょうか。

そのほか、家に帰ると家の中を移動しながら着ていた服を脱ぎちらかし、何度注意しても直らないような人。こういうことも、しつけの問題というよりは「体癖」だと見たほうがいい。きちんと片づける人から見るとイライラするかもしれませんが、ある程度、認めてしまったほうがお互いに楽なのです。

何度いわれても同じ行動をとるような場合、それは体癖なのです。無理に直して

も、身体が頑固になって不安定になるだけです。

また、親子であれば、親が自分で欠点だと思っていることを子どもがやっていると腹が立ちやすいものです。自分に似ているということは、理解しやすい反面、せかってしまうだけに冷静に見られない、難しい側面もあるのです。

まずは、自分自身を「これでいいのだ」と認めてしまいましょう。自分を認めることで、人づき合いも楽になることが多いものなのです。

◆

まとめ

01

空気を読みすぎると、
かえって不安が増す。

02

緊張しやすい人は姿勢をリラックスし直し、
相手の真正面から外れるといい。

03

相性とは意識する以前の
身体同士のケミストリー。

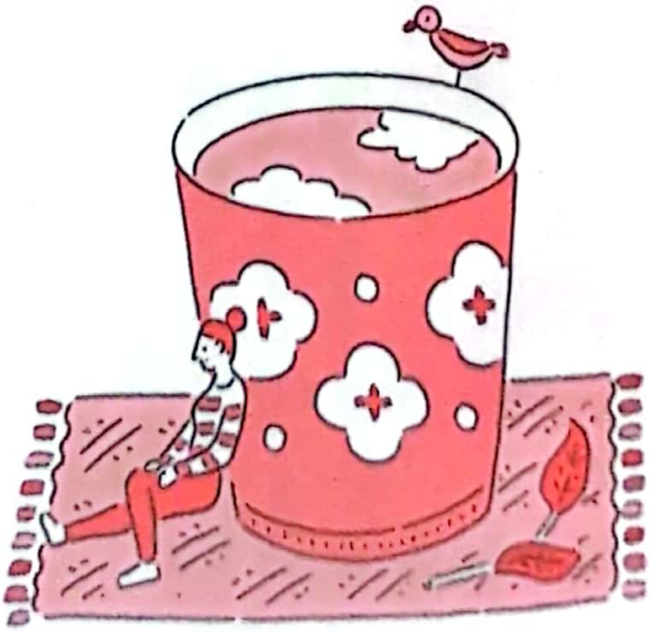
04

身体の感性（体癖）を認め合うと
人間関係は楽になる。

◆

CamScannerでスキャン

6章



ライフステージの中での身体のゆるめ方

CamScannerでスキャン

身体の流れは
とどまらない

私たちの身体は
日々成長し、日々老化しています。
盛り上がる波、崩れゆく波、
小さい波、大きい波。
寄る年波にあらがうのではなく、
むしろ乗ってみませんか。
思わぬときに花咲くことがあります。
ただ枯れゆくだけではない
人生の奥深さも見えてくるでしょう。

CamScannerでスキャン

幼児の身体
——自然に「気が通る」

幼児は、（人間ばかりでなく、クマやトラを見ても）理屈抜きに、かわいく見えます。周りの世界や人に対して、無垢で、無防備だからです。人を傷つけるような力もありません。いろいろな経験を重ねて大人になるということは、いろいろなスキルを身につけると同時に、どうしても疑い深くもなり、攻撃的にもなってしまいます。

30数年前、私が整体を始めたばかりの頃、初めて「『気が通る』というのはこういうことか」と感じたのは、たまたま知り合った、脳に障がいがある5歳の女の子に接したときでした。

それは「気を通す」というより、「気が通ってしまう」という感じでした。人と人の間にある境界のようなものが溶け、ふっと何かが抜けるような感覚だったと思いま

す。

実は、小さい子どもに接するときには、誰の身体にも、そういうことが起きているのです。子どもの無防備なようすに、思わず大人の側の身構えがゆるむわけです。ただ、親が自分の子どもに接する場合には、子どもを守り育てなければいけないという責任感やプレッシャーが生じます。それがハードルになって、親子であるがゆえに、そのように感じる余裕がなくなってしまうことも多いのです。

そういう過剰な意識さえなければ、誰でも子どもと接しただけでなごみます。見方を変えれば、子どもは人をなごませる能動的空気をもっているのです。

無防備で人に身をまかせきるということが、「気を通わせる」ということなのです。子どもは「身構え」というものをもたず、身体を全開にしているということですね。

また、同じことの別の側面ともいえますが、子どもは、身体全体が一つの細胞のような感じで、大人のようにはっきりとパーツに分かれていません。とくに幼児の場合、「合体する」とか「気を通す」とかいっても、技術はいらないのです。

ただ抱っこする。それだけでいいのです。

実際に、子育て中の親が一番困っているのは、子どもが急に発熱したときではないでしょうか。前日まで元気に遊んでいたのに、急に熱を出して具合が悪くなるなんてことはよくあることです。熱を出す前ぶれとして、ふだんとくらべて妙に食欲があるようなときは、熱を出す前兆ということがよくあります。子どもの身体は、とても変化が速く流動的なものなのです。

熱が出ても元気に遊んでいるようなら基本的に大丈夫ですが、医学的に重大な疾患があるかどうかを確認したうえで、まずは親が落ち着くことが大切です。

激しい発熱を落ち着かせるには、抱っこが一番です。

早産で生まれた赤ちゃんを、お母さんが抱っこすることで発育を促す「カンガルー・ケア」もよく知られるようになりました。ただ寝かせているよりも、抱っこしているだけで身体の働きは高まるのです。

高熱の幼児を抱っこすると、親の側の体温が一時的に上がることがあります。身体同士が同調するわけです。同調することで働きが高まるわけです。

抱っこには何の技術もいりません。しいていえば、後頭部から首の後ろ側のあたり

と、お尻（骨盤）に触れておけばいい（自然に抱っこしたとき、手が触れるところです）。

このとき、親が必死になり過ぎて、身体に力が入り過ぎないよう気をつけましょう。**親がリラックスしているほうが、子どもへの効果が高いため、休み休みやるくらいでちょうどいいのです。**

また、身体は（子どもに限りませんが）、高熱を出した後で脱力します。そのため、熱が下がりきった日は一日、保育園や学校を休ませましょう。そのほうが、長い目で見て身体が丈夫に育ちます。

「知恵熱」ともよくいわれるように、成長の節目には身体のバランスを崩して発熱し、そこで身体がリセットされて急成長することが多いのです。バランスを崩すことで身体を組み替えながら成長するわけです。

そういう成長の節目、とくに熱を出した後を大事にするよう心がけるといいでしょう。

思春期の身体
——心と身体が化学反応を起こす

思春期への身体の変化は、10歳頃から始まります。10歳は、意識と身体の関係が変わる、大きな転換期といえます。体幹と手足が一体だった10歳以前と違って、身体の各部の働きがそれぞれに分かれてパーツ化してゆきます。身体をコントロールしようとする意識も強くなります。自分の身体を外側から意識するようになるのです。

10歳以前には、絵本や物語の世界に容易に入り込んで完全に没入できますが、それ以降は簡単ではなくなります。描く絵も、10歳までは記号的で内面がそのまま表れやすかったのが、10歳を過ぎるころから写実的に描こうとするようになり、客観的評価も気にするようになります。「子どもらしい面白さ」が、表現から消えていきます。

スポーツの世界では、この10歳前後は「ゴールデンエイジ」とも呼ばれ、身体技術

が爆発的に伸びる時期と考えられています。身体の無意識的な動きと意識的なコントロールとが合わさり、化学反応を起こす時期ともいえるでしょう。

また、子どもの頃の懐かしい景色を思い浮かべようとすると10歳前後の景色を思い浮かべる人が多いようです。

心にも変化が起こり、自分という存在を明確に意識するようになります。他の人と自分を比較し始める。よその家族と自分の家族とを比較し始める。それまでは自分を中心に世界が広がっていたのに、急に自分が世界の中心＝主役でなくなってしまうのです。自分がどんどんちっぽけなものになってゆくような感覚を味わいます。**自分が世界の中心であると同時に世界の一部だということを理解してゆくことが、この時期における成長でもあります。**

それでも中学生くらいの年齢では、自分と家族や友達くらいの範囲が世界のすべてです。その外側の世界は、まだ視野の外側にあります。

世界が狭いということは、人間関係がその中で完結しやすいということでもあります。その中で自足できることもありますが、閉じた世界で人間関係の密度が濃くなり

過ぎて息苦しくなることも多い。しかも、その外側に出るという選択肢があることを思いつかないのが、この年齢特有のむずかしさなのです。

高校生くらいになると、もう少し外側の世界が見えるようになって、人間関係の選択肢も広がりやすくなります。

一方、思春期を親の側から見ると、子どもは思うようには育たないということを実感する時期でもあります。子どもの意識面での激しい変化に、親は基本的についていけません。**不安定であることと、劇的な成長とは表裏一体です。つかず離れず、見守ること。待つこと。**これが、親にできることのすべてではないでしょうか。

見た目にも、体型・身長ともに急に変わってゆきます。この時期の成長の特徴は、骨の成長のスピードに筋肉の成長のスピードが追いつかないことがよくあるということです。急に背が伸びることで、姿勢が悪くなる子が増えるのはそのためです。

個人差も大きいですが、骨と筋肉の成長の落差が大きいと、筋肉が硬く突っ張ったようになります。骨の長さに対して筋肉の長さが足りなくなってしまうのです。ス

ポーツをしていれば、腰やひざなどを痛めやすくなります。痛めた場合は、本人ががんばりたがることも多くむずかしいのですが、十分に休ませて、筋肉の成長を待つ必要があります。

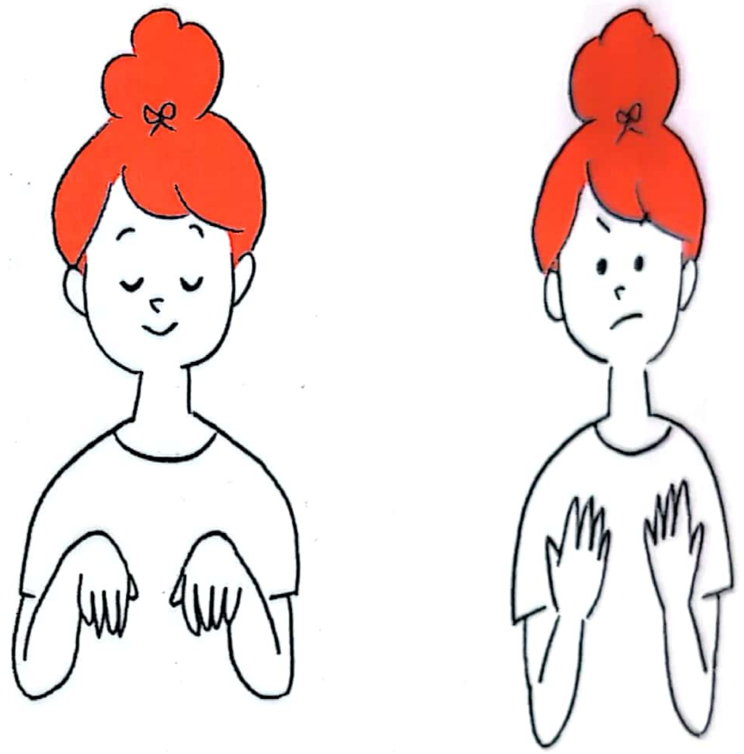
また、思春期には、多くの子どもが「受験ストレス」を経験することでしょう。試験のときに「あがって」しまい、本来の実力を発揮できないこともよくあります。

ストレスがかかったとき、胸椎11番というところが反応して、きゅっと上にもち上がります。このまま固まってしまうと、気持ちに余裕がなくなり、落ち着きをなくしてしまいます。**この胸椎11番の緊張を和らげることで、過度な興奮をしずめ、集中力を増すことができます。**

胸椎11番は、性ホルモンを含めた内分泌系の安定にも関わっています。試験以外のときに、受験のリハーサルのつもりで次のメソッドをやっておくと、気分が安定しやすくなります。

METHOD 21

「あがり」防止法



◆1 ひじを曲げて、てのひらを下に向け、手首の力を抜いて脱力。あるいは、ひじを曲げて、てのひらを手前に向け、胸に近づける。ひじの内側が胸のわきに楽にくっつきやすいほうを選ぶ（どちらか分からない場合は好きなほうでよい）。

◆2 上体を左右どちらか楽なほうに少しねじるとやりやすい。

◆3 脇にくっついているひじの内側が温かくなり、さらにみぞおちが温かくなればOK。

20〜30代の身体
——生理、妊娠・出産という変動

生理のリズムと連動する骨盤の動きについては2章でお話ししましたが、**生理とは毎月くり返している「ミニ出産」です。**妊娠・出産のリハーサルをしていると見ることもできます。

生き物としての身体の働きということからすれば、「子孫を残す」ことを中心に身体のリズムが組み込まれているのは当然といえます。ところが今日の社会環境は、もともとの生態系環境から、いろいろな点でかなりズレています。

本来は、10代になって生理（月経）が始まれば、すでに妊娠適齢期になっているわけです。ところが今の高度な社会のシステムの中では、10代はこれから仕事をしたり、生活したりするうえで知識や技術の基礎を身につけていくための時期であり、社

会的には大変未熟な段階です。

身につけなければならない知識も技術も細分化・専門化していて、社会に出るまでに教育を受けなければならない期間がどんどん長くなってきています。

女性は、生き物として何万年もかけて環境に適応してきた身体のありようと、この数十年の間に急速に変化した人工環境への適応の間でバランスをとらなければならないというむずかしい状況におかれているわけです。

今日の社会の中での妊娠・出産・子育ての条件を考えてみると、人によってもずいぶん違うと思いますが、あえて単純化すれば、20代のほうが体力的には有利で、30代以降のほうが、社会的見識や心の余裕という意味では有利ということになるのかもしれません。

閉経後に長く生きるのも、他の霊長類にはない人類の特徴といわれます。一説には、孫を世話するための「おばあちゃん遺伝子」が備わっているのだといいます。

母親あるいは、つがいの親だけが子どもを育てるのではなく、集団で子どもを育てるのが、もともと人類の子育ての特徴だったというわけです。ですから、人間にとっ

て、子どもを産み育てるということは、そもそも親子だけで完結できる事業ではないということなのではないでしょうか。

すっかり核家族化したこの頃の社会では、親の力だけで子どもを育てなければならないというプレッシャーが、とくに女性にかかり過ぎています。人の手を借りるということが、むしろ子育ての大切な知恵になってきています。

とりわけ身体に無理がかかりやすいのが産後です。人間の場合、胎児の頭が大きいために、出産時には骨盤が思い切り広がる必要があります。骨盤（左右の寛骨と真ん中の仙骨）をつないでいる靭帯も、出産時には特別に柔らかくなって、骨盤は大きく広がりやすい状態になるといわれています。

骨盤が大きく広がってくれるほど、出産は楽になりますが、広がりきった骨盤がもとに戻るには少し時間がかかります。見た目にはもとに戻ったようでも、産後1カ月では、骨盤を引き締める下腹の力はふだんの半分くらいと思っていいでしょう。下腹を指で押してみると、ズブッと抵抗感なく凹んでしまいます。

下腹（骨盤の内側）を押してみて、どこを押しても跳ね返るような力が出てくれれば

大丈夫です。

産後、広がりきった骨盤が再び縮み、同時に下腹が引き締まる過程は、個人差も大きいものの、20代と30代では回復スピードが違ってきます。当然、高齢になるほど回復に時間がかかります。**30代後半での出産がふつうのことになった今日では、産後の回復期を大切に過ごすということは、よりいっそう意識されていいと思います。**

「産後3週間は水を使うな」と昔からいわれるのは、女性の身体を守る知恵です。炊事や洗濯などの「水仕事」は前かがみの姿勢をとることが多く、腰を支える下腹の力がないこの時期に無理をすると、後々「身体にたたりますよ」ということなのです。

「里帰り」の習慣も、身体を休めるための知恵ですね。この時期に無理をすれば、骨盤が広がりっ放しになって固まり、さまざまな不調につながります。

また同時に、**産後の骨盤が広がりきった状態は、全身が脱力しています。これまでの身体のバランスを一度クリアーし、リセットするチャンスでもあるわけです。**

この時期にうまく休むことによって、出産以前に身体を休めてもどうしてもゆるみきれなかった部分が、完全に脱力してリラックスした真っさらな状態になります。つ

まり、ゼロレベルからバランスを組み直すことができるわけです。産後、生理が軽くなったり頭痛がなくなったりしたという話は、よく聞かれます。うまくリセットできたということですね。

また、子育てをする過程で、今どきのお母さんは多くの子育て情報にさらされています。あまりにも多様であるがゆえに、いったい何が正しいのか混乱する方も多いようです。

子育てには、「これしかない」という決定的な正解などありません。子育て情報のとおりに「完璧な親」を目指して親子ともに疲れてしまうより、適度な「遊び・余裕・いいかげんさ」が親子ともにあるほうがいいのです。肩に力を入れ過ぎないためには、「いまひとつ」なままで取り組むくらいが、ちょうどいいように思います。

次のエクササイズは、下半身の冷えを和らげると同時に、生理後、産後に広がった骨盤を引き締め、骨盤の動きをなめらかにします。

METHOD 22

腰椎４番と骨盤に弾力をつける

ペアになって行う

- 1 うつ伏せに寝る。
- 2 もう1人が両手の親指で、寝ている人の足の人差し指、中指をぐっと足裏に向けて曲げながら、ひざから下をお尻の横（外側）に向けてぐっと押し込む。
- 3 ももの前側が突っ張るところまで押し込み（ひざが痛いような場合は無理をしない）、できるだけゆっくり元に戻す（足の指を曲げた親指のほうも自然に力を抜いていく）。この間、施術されているほうは自然に呼吸する。
- 4 1回ずつ、左右の足で行う。

※骨盤に弾力が出て、呼吸のたびによく動くようになる。

METHOD 23

ひざを抱える＝骨盤を縮める

◆1 仰向けでひざを抱え、胸のほうに強く引きつける。足首を反らし、指を曲げるとやりやすい。この姿勢は窮屈なので自然に息が止まる。

◆2 そのまま姿勢を保っていると、自然と下腹中心に大きく息をするようになる。

◆3 下腹が温かくなる。

◆4 手をひざからもものあたりに添え、ひざを曲げたまま脚全体をゆっくり下ろす（腰が床から浮かないようにお腹に力を入れたまま下ろす）。

◆5 足裏が床についたらひざをゆっくり伸ばす。

※その他、うん呼吸（P.76）、カエルのポーズ（P.83）、腰椎4番をゆるめる微妙運動（P.105）も生理後、産後の骨盤の引き締めに有効。

40〜50代の身体
――更年期は骨盤のオーバーホール

出産以外にも、40〜50代のどこかで骨盤がガクッと広がりやすい時期がきます。いわゆる更年期です。閉経の前後ですが、ぴったり閉経の時期に重なるとは限りません。更年期の基本的期間は2〜3年。出産直後ほどには骨盤が大きく広がりませんが、期間は長いわけです。

骨盤は広がり始めて半年くらいで、もっともゆるんで広がり、下腹（骨盤の内側）から脇腹の力が抜けます。骨盤の左右の腸骨は、広がるだけでなく後ろにも傾きやすくなります。そうすると、足がスムーズに前に動きづらくなります。平坦なところでもつまずきやすくなり、階段や坂道ではとくに足が重く感じます。

ももの内側の力は、下腹の力と一体になって働きます。下腹とももの内側は、力が

入るときも一体なわけです。下腹の力が抜けているとき、ももの内側の筋肉を押してみると、力が抜けて弾力がありません。ももやすねの外側の筋肉は、逆に余計な負荷がかかり、張りやすくなります。

ひざを痛めやすいのも、このようなときです。ひざの周りの筋肉の力の入り方のバランスがくずれ、ひざがねじれやすくなります。

老化するということは、体力が衰えるなかで身体のバランスのとり方が変化してゆくことなのですが、徐々に変わってゆくというよりは、ある時期にガクッと変化するのです。

下腹から骨盤にかけての脱力期である40～50代の一時期は、産後と同じく、身体のバランスのとり方が再編される時期でもあります。**一度、骨盤のタガをゆるめてオーバーホールする（組み立て直す）時期なのです。骨盤が広がりきったときに十分身体を休めておけば、骨盤は自然に縮む力を回復します。**

この時期を大切に過ごすことで、身体の働きが再編されます。**身心のバランスがそれ以前よりも安定し、元気になるのです。**

骨盤は若いときよりもゆるみ加減になりますが、弾力をもっていて、いざというときにはぎゅっと縮みます。要するに、ふだんは休んでおいて、必要なときにだけ瞬間、骨盤を縮めて集中する「省エネモード」になるのです。

このせっかくの再編期に、それ以前と同じような仕事の仕方や行動パターンを維持しようと無理をしたり、ゆるんで広がろうとする骨盤の動きを無視して縮めようとしたりしないほうがいいのです。

それまでと同じような負荷をかけると、骨盤の下のほうだけが縮んで固まり、骨盤の上のほうは結果的に広がったままになって、弾力を失います。結果として、「エコ」な集中力を獲得しそこないます。

骨盤が広がっても、余計な負荷をかけずに弾力を保つことができていれば、身体の「エコモード」への切り替えが、自動的にスムーズに進むわけです。

この時期に下腹の周りに脂肪がある程度ついてくるのも、悪いことではありません。下腹を冷えから守ってくれるという利点もあります。下腹周りの「浮き輪のようなお肉」をある程度、認めてあげましょう。

ただし、骨盤が広がるこの時期は、代謝も低くなります。半冬眠状態の身体と考えればいいでしょう。お腹が冷えやすくなり、食べ過ぎやすくなります。骨盤が広がりやすいということは同時に、太りやすいということでもあるわけです。お腹をうまく温めて、骨盤の弾力を保つことが太り過ぎを防ぎます。

お腹は減っている感じがしないのに、ついだらだら食べてしまって満腹感も感じにくいし、食欲が止まらない。こういう食べ過ぎのパターンの正体は冷えです。実はお腹が冷えて、少し胃腸の動きが鈍くなっているときが、一番食べ過ぎてしまいやすいのです。このようなとき、意志で食べ過ぎを止めようと思ってもむずかしいのです。

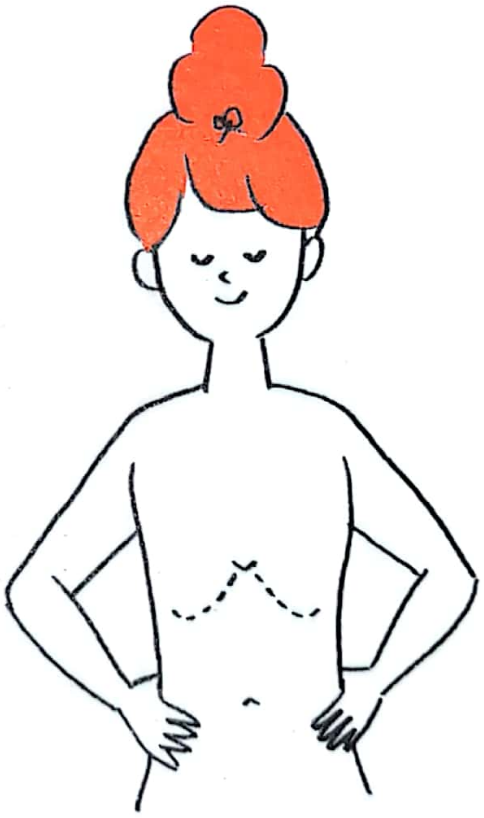
そこで、冷え対策のほうに意識を向けましょう。**お腹が温かくなって胃腸の動きが良くなれば、食べ過ぎは自然と収まります。**

次のメソッドは、下半身の冷えを和らげて骨盤の動きをなめらかにしてくれ、更年期の不調（のぼせ、気分の上下が激しい）を和らげます。

METHOD

24

脇腹を引き締める



◆1 脇腹をつかんで、息を吸いながら左右に軽く引っ張る。

◆2 息を吐きながら、つかんだ手の力を抜いてゆく。

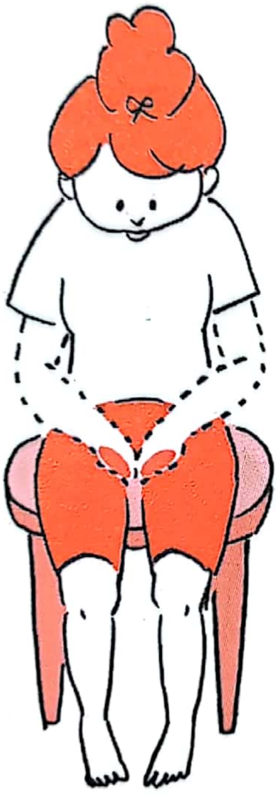
◆3 ◆1◆2をくり返しているとお腹が温かくなってくる。

◆4 胃腸の動きが良くなり、気分が落ち着く。脇腹が引き締まり、腰が軽くなる。

CamScannerでスキャン

METHOD 25

内ももに気を通す



◆1 座った姿勢で内ももの付け根近くに両てのひらを置く。

◆2 手首やひじの力を抜く。

◆3 手で触れているももの内側が温かくなればOK。

◆4 下腹も温かくなる（内ももと下腹が一体に感じられると大変良い）。

骨盤（左右の腸骨）の動きがなめらかになる。脚の運びが軽くなる。

CamScannerでスキャン

60代以上の身体——失うことで自由になる

老年期の身体の特徴は、年齢差以上に、個人差が大きくなるということです。介護なしには生活できない人から、若い頃以上に活動的になる人までさまざまです。孤独がつらいという人もいれば、ひとりで気ままに生きたいという人もいます。

誰にとっても等しくいえることは、足腰の大切さでしょう。よく足腰の筋肉をきたえる必要性が説かれますが、筋肉の量よりも、むしろ動きの質やバランスのほうが大切なのです。

たとえば、転んだときにほんのわずかな身のこなしの違いで、けがの程度は大きく違ってきます。何かにぶつかった場合でも、垂直に当たるか、少しでも斜めにかするようにぶつかるかで、身体が受ける衝撃はまったく違います。

CamScannerでスキャン

こういうときに、腰や股関節、ひざの動きが柔らかいほど有利なのです。そればかりでなく、関節がなめらかに動くことができれば、関節の動く範囲が大きくなるので、特別に筋力をきたえようとしなくても日常生活の動きそのものが「筋トレ」になります。

40～50代のところでも触れましたが、脚の筋肉は基本的に内側（日焼けしにくい側）が衰えやすく、それを補うように、外側（日焼けしやすい側）はより大きな負荷がかかって硬くなりやすくなります。

脚の内側と外側の筋肉のバランスをとるよう心がけましょう。足腰のバランスを良くするためには、脚上げ脱ストレッチ（2章48～49ページ、52～53ページ）**を、朝起きたとき、あるいは寝る前などに行うと効果的です。**負荷がかかって硬くなりやすい筋肉をゆるめ、力の抜けやすいももの内側の筋肉に力が入りやすくなります。

脚を引き上げてみて、ももの裏側の筋肉が突っ張る感じがあるようなら、むしろ筋力が残っています。本当に筋力がなくなると、かえって突っ張ることなくグニャーっと伸びてしまいます。つまり、筋肉を伸ばしてみて突っ張り感があるようなら、大変

回復の見込みがあるということです。

昔の芝居や映画では、病人を介護する場面で、病人の「足をさする」という演出が定番でした。昔は、医療を受けるということ自体、庶民にとってはほとんどなかったことなので、シンプルに病人が気持ちよいことをやっていたのだと思います。

実際に整体の現場でも、重症な人（むしろ重症なほど）や、高齢で体力がなくなっている人ほど、気が通りやすく、誰が行っても気持ちよく感じられるということがあります。介護の場面でも同じことがいえます。「脚をさする」、足にそっと触れるというシンプルで誰でもできるような何げないことが、むしろ大変効果があるのです。

10数年前のこと、夏の昼下がりの公園で、おじいさんたちが数人、ベンチに並んでアイスキャンデーを食べていました。間違いなく戦争を経験したであろう世代の人たちです。彼らが現役世代の頃は、大の大人の男が子どものようにのんびりとアイスキャンデーを食べるなど、ありえないことだったでしょう。年をとることの中には、「自由になる」という意味もあるんだなと思いました。

最近では、旅行に行くと、70代以上であろうと思われる女性がひとりで旅をしてい

るのも見かけるようになりました。団体で、賑やかに旅をするのもいいですが、「ひとり」という自由もあっていいと思うのです。

体力がなくなる一方、社会的責任も少なくなる老年期。若者とは違う自由を味わえる時期でもあると思うのです。

他方、つらいこともたくさんあります。長生きするほど、親しい人を失う「喪失」の機会は増えます。身近な人、親密な人を失うほど、がっくりと力が抜けます。私も若い頃は、若いときのほうが喪失のショックは大きく、年をとったらそういうことも受け入れやすくなるのだろうと思っていましたが、そうでもないようなのです。

親しい人を失った後の「喪失期」には、更年期と同じように、下腹の力が抜け、骨盤は広がります。**このとき、あらかじめ力が抜けてしまうものだと覚悟しておいたほうが少し楽なのです。逆に、力の抜けた体調に逆らってがんばってしまうと、身体をこわしてしまいます。**

ただし、よくいわれることですが、女性は男性よりもタフです。この時期をしのぎ切れば、体力は復活します。それ以前より、かえって元気になる人もいるくらいで

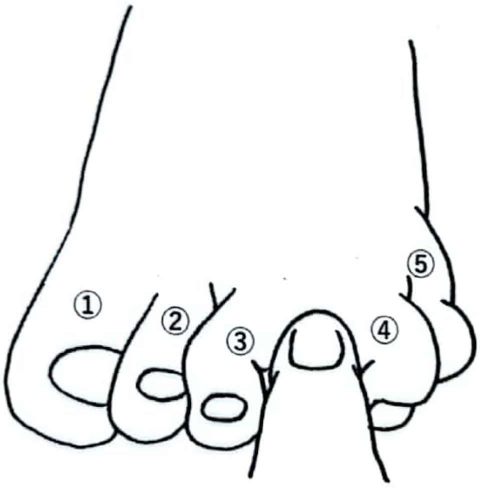
す。
更年期だけでなく、「喪失期」にも身心がリセットされる可能性があるわけです。
そして同じように、「大病」もそういう機会になり得ます。
私の母は、がんを患った最晩年になって、初めて自分の子どもたちとふつうの会話ができるようになりました。母が心から笑う顔を初めて見ることができました。
病気になって加速度的に老化していくなかで、かえって余計な身構えも欲もなくなり、とても素直な自分になれたのだと思うのです。
年をとるということは、体力だけでなく、いろいろなものを失ってゆくことですが、「失う中で生かされる」、そういうこともあるのだと思います。

CamScannerでスキャン

METHOD 26

足指の間を押す

①指と②指の間、
②指と③指の間
骨盤に弾力をつけ、
下腹を温める。



④指と⑤指の間
胸、首、頭をゆるめる。

③指と④指の間
排尿をうながし、冷えを和らげる。

◆1 足指の間の水かき状の部分を、足指の根元を押し広げるように押さえる（強く押さなくてもよい）。それぞれの指の間を30秒くらいずつ押す（場所によってすごく痛い）。

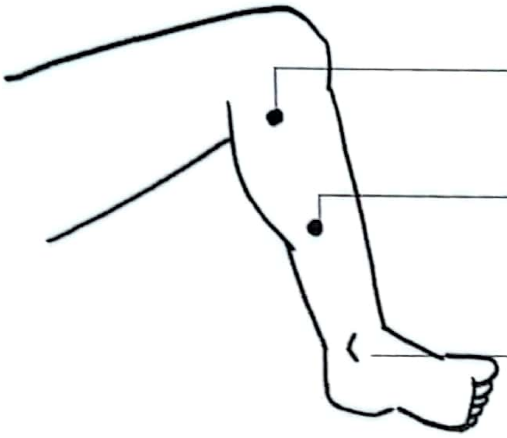
◆2 腰や背中が温かく、お腹の中も温かくなってくる。
さらに、頭や腕や足の周りが涼しくなればＯＫ。呼吸が深く、ゆったりしてくる。

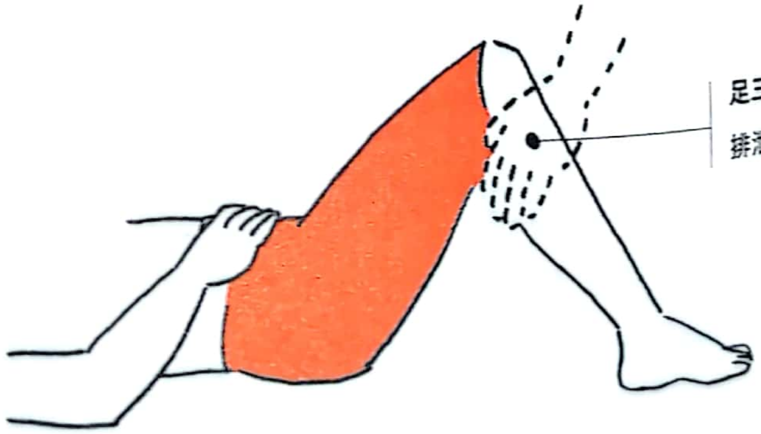
CamScannerでスキャン

METHOD 27

脚をさする

（ひざから下にそっと触れて気を通す）





◆1 楽な姿勢をとってもらい、すねの外側、ふくらはぎの内側をゆっくりさする。

◆2 触れる人も楽な姿勢をとる（懸命になるほど前のめりの緊張した姿勢になるので注意）。

◆3 呼吸が深くゆったりしてくればOK。図示したポイントのあたりをてのひらでふわっと触れているだけでもよい。

まとめ

01

小さい子どもは、
ただ抱っこするだけで「気が通る」。

02

10代の身心の変化はとにかく見守り、
無理をさせないこと。

03

産後にしっかり休むことで
身体を完全にリセットできる。

04

更年期を大切に過ごせば
身心のバランスは安定する。

CamScannerでスキャン

体調から
探す
整体メソッド

CamScannerでスキャン

◆こめかみが痛い
＊伸びをする（できれば自然にあくびもする）……044
＊額ちょっともち上げ法……047
＊脚上げ脱ストレッチ（タテ上げ）……048

◆肩が凝って頭痛がする
＊眼に気を通す……072
＊腰椎3番をゆるめる微妙運動……101
＊足指の間を押す……162

◆眼が疲れやすい
＊額ちょっともち上げ法……047
＊眼に気を通す……072
＊腰椎1番をゆるめる微妙運動……093

◆肩と首が凝りやすい
＊腰椎1番、または3番をゆるめる微妙運動……093・101
＊足指の間を押す……162

◆肩が凝りやすい（肩の上部）
＊腰椎2番をゆるめる微妙運動……097

CamScannerでスキャン

＊腕組みのツボ……115
◆肩が凝りやすい（肩の先）
＊腰椎5番をゆるめる微妙運動……105
◆呼吸が浅い
＊両手を合わせて胸をゆるめる……045
＊手首を重ねて胸をゆるめる……049
＊腰椎5番をゆるめる微妙運動……109
＊腕組みのツボ……115
◆胃腸が弱い
＊足三里に気を通す……061
＊腰椎2番をゆるめる微妙運動……097
◆食べすぎやすい・脇腹をほっそりしたい
＊腰椎3番をゆるめる微妙運動……101
＊脇腹を引き締める……155
◆便秘・下痢をしやすい
＊骨盤の底で呼吸する……077
＊腕組みのツボ……115

＊脇腹を引き締める……155
＊脚をさする（ひざから下にそっと触れて気を通す）〈とくに足三里〉……163

◆生理が不順

＊腰椎4番をゆるめる微妙運動……105
＊腰椎4番と骨盤に弾力をつける……149

◆生理痛がひどい

＊脚上げ脱ストレッチ（ヨコ上げ・とくに左脚）……052
＊血海に気を通す……058
＊「うん呼吸」＝骨盤底部を脱力……076
＊骨盤の底で呼吸する……077

◆生理中に腰が痛む

＊脚上げ脱ストレッチ（ヨコ上げ・とくに左脚）……052
＊血海に気を通す〈とくにももを右方向にねじる〉……060

◆産後に体型が戻らない

＊腰椎4番をゆるめる微妙運動……105
＊腰椎4番と骨盤に弾力をつける……149
＊ひざを抱える＝骨盤を縮める……150

◆ウエストをほっそりしたい
＊腰椎2番をゆるめる微妙運動……097
＊腰椎3番をゆるめる微妙運動……101

◆同じ姿勢でいると腰が痛い
＊腰椎3番をゆるめる微妙運動……101
＊脇腹を引き締める……153

◆前傾すると腰が痛い
＊脚上げ脱ストレッチ（タテ上げ）……048
＊腰椎5番をゆるめる微妙運動……109

◆脚が重い
＊腰椎2番をゆるめる微妙運動……097
＊内ももに気を通す……156

◆脚がむくみやすい
＊腰椎3番をゆるめる微妙運動……101

◆寝つきが悪い
＊脚上げ脱ストレッチ（タテ上げ）……048
＊腰椎1番をゆるめる微妙運動……093

◆途中で目が覚めやすい
・脚上げ側ストレッチ（ヨコよげ・とくに左脚）……052
・腰椎2番をゆるめる側妙運動……101
◆寝起きが悪い
・脚ちょっとちょっと上げ法……047
・脚上げ側ストレッチ（タテよげ）……048
・腰椎2番をゆるめる側妙運動……101
◆のぼせやすい
・伸びをする（できれば自然にあくびもする）……044
・腰椎1番をゆるめる側妙運動……093
・内ももに気を通す……156
◆身体が冷えやすい
・仙骨に気を通す……058
・腰椎4番と骨盤に弾力をつける……149
・内ももに気を通す……156
・足指の間を押す……162
・脚をさする（内から下にそっと触れて気を通す）……163

◆全身リラックス（骨盤をゆるめる）
＊手足を投げ出す …… [illegible]
＊カエルのポーズ …… [illegible]
＊足指の間を押す …… [illegible]
◆気分の上下がはげしい
＊「うん呼吸」－骨盤底部を脱力 …… [illegible]
＊骨盤の底で呼吸する …… [illegible]
＊腕組みのツボ …… [illegible]
◆不安感が強い
＊両手を合わせて胸をゆるめる …… [illegible]
＊手首を重ねて胸をゆるめる …… [illegible]
＊腰椎5番をゆるめる微妙運動 …… [illegible]
＊腕組みのツボ …… [illegible]
＊互いの身構えをほぐす位置関係 …… [illegible]
＊「あがり」防止法 …… [illegible]

おわりに

◆自分の手で元気をつかむために

私たちの身体は日々快適な身体になるべく、何をいわなくても自ら能動的にバランスを組み替え続けています。その身体の中から湧いてくる活力を生かすことが元気を生むし、そこから意欲も湧いてくるのだと思います。

医療も高度になり、高度な社会システムに守られている環境になれば、身心の元気まで保障されるかというと、そうはなりませんね。ただ保護されるだけでは、何となく萎縮してしまうのです。**元気は外から与えられるものではなく、自**

分の身体の中からしか生まれてこないからです。システムに守られるようになればなるほど、むしろ自分の手で元気になりたいという意識は強くなっていると思います。

自分の中から湧いてくる気持ちよさを再発見すること、これがこの本の目指すすべてです。

自分にとってリラックスできる場所、居心地のいい住まい方、時間の使い方、日々の生活のリズムなど、無意識のうちに身について、ライフスタイルの一部になっていることもすでにあるでしょう。自分にとって気持ちいいコト、モノがしっかり分かればそれ以上のことはないと思います。

そのためにも、何が自分にとって気持ちよいことなのかを見わける身体感覚をみがくことは大切ですね。この本の中でご紹介しているメソッドは、メソッド自体にもちろん効用がありますが、それ以上に身体とつき合うことを通じて、身体が気持ちいいという感覚そのものをみがき育てるために役に立つと思います。またそのように活かしていただければ最高だと思います。

このごろ電車に乗ると、ほとんどの人がスマホを覗き込んでいます。スマホを見ているとき特有の「スマホ姿勢」が慢性疲れや呼吸の浅さを呼んでいるとも言われるようになりました。即応・即レスの連鎖から身をおいてひと息つくために、本書をぜひお役立てください。

ＰＨＰエディターズ・グループの編集者・綿ゆりさんには、企画から仕上げまで大変お世話になりました。イラストのわかばやしたえこさんには数々の細かい注文に応えていただきました。ありがとうございました。

そしてまたこれまで出会い、そして学ばせていただいた多くの方々の「身体の知恵」に感謝します。

二〇一九年　六月　著者

著者略歴

片山洋次郎

かたやま・ようじろう

1950年生まれ。
東京大学教養学部中退。身がまま整体 気響会を主宰。
「野口整体」の思想をベースにしながら、
独自の整体法を創り出す。
一人ひとりの〈体癖〉や状態にあわせて、
骨盤から身体全体をゆるめるアプローチが
高い効果をあげている。身も心も気持ちよく
生きるための知恵を提案する。主な著書に
『骨盤にきく――気持ちよく眠り、集中力を高める整体入門』
『整体かれんだー――旬な身体になる』(以上、文春文庫)、
『生き抜くための整体――カラダとココロのゆるめ方』(河出書房新社)、
『女と骨盤』(文藝春秋)などがある。